

غذائیں دوائیں



مکتبہ پیام تعلیم، جامعہ نگر، نئی دہلی۔ ۲۵

© مکتبہ جامعہ لمیٹڈ

مجلس ادارت
حکیم محمد سعید
مسعود احمد برکاتی
احمد خان خلیل



تقسیم کار
صدر دفتر

مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، جامعہ نگر، نئی دہلی - 110025
Email: monthlykitabnuma@gmail.com

شاخیں

مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، بھوپال گراؤنڈ، جامعہ نگر، نئی دہلی - 110025
مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، اردو بازار، جامع مسجد، دہلی - 110006
مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، یونیورسٹی مارکیٹ، علی گڑھ - 202002
مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، پرنس بلڈنگ، ممبئی - 400003

مئی 2012ء تعداد: 1000 قیمت: -/15 روپے

کلاسک آرٹ پرنٹرس، چاندنی محل، دریا گنج، نئی دہلی ۲ میں طبع ہوئی۔

غذائیں دوائیں

صحّت بخش سبز لوہوں، پھلوں اور عام جڑی بوٹیوں
کے خواص اور فائدے

شعبہ تصنیف و تالیف
مہاراجا وندیشن۔

مکتبہ پیام تعلیم، جامعہ نگر، نئی دہلی ۲۵

۲۹	اجوائن	۲۹	نیم	۲۹
۳۰	آملہ	۳۰	ڈھاک (ہلاس)	۳۰
۳۱	ہٹر	۳۱	ببول (کیکر)	۳۱
۳۲	ارنڈ (بید انجیر)	۳۲	ارجن	۳۲
۳۳	اسرول بوٹی	۳۳	ریٹھا	۳۳
۳۴	گل بنفشہ	۳۴	اڑوسا (بانسا)	۳۴
۳۵	گاؤ زبان	۳۵	کیاس	۳۵
۳۶	اسبغول	۳۶	آک (مدار)	۳۶
۳۷	بیر	۳۷	لہسوتا	۳۷
۳۸	پوست خشخاش و خشخاش	۳۸		۳۸



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

فہرست

۱	پیاز	۱۵	مولی	۲۲
۲	انڈا	۱۶	گاجر	۲۳
۳	چنا	۱۷	لیموں	۲۵
۴	مسور	۱۸	کھوپرا (ناریل)	۲۶
۵	لہسن	۱۹	املی	۲۸
۶	آلو	۲۰	شکر قند	۳۱
۷	پودینہ	۲۱	شکر سرخ	۳۲
۸	ٹماٹر	۲۲	انار	۳۳
۹	ادرک	۲۳	آم	۳۴
۱۰	سونٹھ	۲۴	شہتوت	۳۵
۱۱	بھنڈی	۲۵	اخروٹ	۳۵
۱۲	بھوسی	۲۶	آڑو	۳۶
۱۳	دھنیا	۲۷	پیتا	۳۷
۱۴	ملدی	۲۸	کافور	۳۸

۶
غذائیں دوائیں
اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ نباتات دراصل زندگی کی بنیاد ہیں۔
یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ قدرتی چیزیں صحت و تندرستی کے لیے
انسانوں کی ترتیب دی ہوئی چیزوں سے بہتر اور بڑی حد تک نقصان سے خالی
ہوتی ہیں۔ اس لیے ہمیں ہمیشہ یہ خیال رکھنا چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو ہم کھانے
پینے اور دوا میں ایسی چیزیں استعمال کریں جو قدرتی ہوں اور قدرتی یعنی سادہ
طریقوں سے استعمال کی جائیں۔ کچھ غذا میں جو طاقت ہے، وہ اس کو پکانے
کے بعد باقی نہیں رہتی اور اس کی بہت سی خوبیاں زائل اور ضائع ہو جاتی ہیں
یہی حال دوا کا بھی ہے، لیکن آج کل کے حالات نے ہمارے جسموں کو اس قدر
کمزور کر دیا ہے کہ ہم بہت سی غذاؤں کو پکائے بغیر ہضم نہیں کر سکتے اور اب ان
کو پکانا ضروری ہو گیا ہے، لیکن اب بھی ان کو اس طرح پکایا اور تیار کیا جاسکتا ہے
کہ ان کی خوبیاں بڑی حد تک باقی رہیں۔ بہر حال جو کچھ اور ترکاریاں کچھ
کھائی جاسکتی ہیں ان کو کچا ہی کھانا پکا کر کھانے سے بہتر ہے۔ صرف بیماروں
اور کمزوروں کو جن کا ہاضمہ کمزور ہو گیا ہو انہیں اُبال کر اس طرح دینا چاہیے
کہ ان کے ضروری اجزاء کم سے کم ضائع ہوں۔



پہلی بات

انسان بطور غذا جن چیزوں کو کھاتا پیتا ہے وہ اپنی اصل میں یا تو نباتاتی ہوتی
ہیں یا حیوانی۔ نباتات اور حیوانات دونوں میں زندگی پائی جاتی ہے۔ اگرچہ ان کی
زندگی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ نباتی اور حیوانی غذاؤں میں وہ معدنی
اجزاء بھی ہوتے ہیں جو زندگی اور تندرستی کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ اس لیے
معدنی چیزیں علاحدہ کھانے کی ضرورت نہیں۔ جو معدنی چیزیں نباتات اور حیوانات
میں پائی جاتی ہیں وہ ایسی شکل میں ہوتی ہیں جن کو زندہ جسم آسانی سے
اپنے میں جذب اور ہضم کر سکتا ہے۔

نباتی پیداوار غذا کے بھی کام آتی ہے اور دوا کے طور پر بھی استعمال
ہوتی ہے۔ وہ دوائیں انسان کے لیے سب سے بہتر اور بے ضرر ہوتی ہیں جن
میں غذائیت بھی پائی جاتی ہو، کیوں کہ ان کا زندگی سے خاص تعلق ہوتا ہے۔
ہم اس کتاب میں ایسی غذائی دواؤں پر جو نباتات سے تعلق رکھتی ہیں،
مضید اور مختصر معلومات پیش کر رہے ہیں۔ نباتات کا غذا اور دوا سے خاص
تعلق ہے۔ حیوانات بھی نباتات سے پرورش پاتے ہیں۔ جو حیوانات گوشت کھاتے
ہیں وہ بھی ایسے جانوروں کا گوشت ہوتا ہے جو نباتات پر اپنی زندگی بسر کرتے ہیں۔

پیاز

پیاز ہر امیر اور غریب کے گھر میں روزانہ استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ہمارے سالنوں کا ایک ضروری حصہ ہے۔ غذائی فائدوں کے ساتھ ساتھ پیاز میں دوائی فائدے اتنے ہیں کہ ان سب کو یہاں بیان کیا جائے تو بہت سے صفحات بھر جائیں۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ بیماری کے کیڑوں، یعنی جراثیم کے زہر چھوت والی اور وبائی بیماریوں سے بچاتی ہے اور ان کو دور کرتی ہے۔ پیسہ اور طاعون دلیک کے زمانے میں پیاز کو باریک کاٹ کر سر کے یا لیموں کے رس میں ڈال کر غذا کے ساتھ کھانے سے وہ اسے حفاظت دیتی ہے۔ پیسے کے مریض کو پیاز کا رس چونے کا پانی ایک ایک تولہ ملا کر دو دو تین گھنٹوں کے بعد پلانا بہت مفید ہے۔ کچی پیاز کا استعمال ٹو گرم ہوا سے بچاتا ہے۔ اس کا سونگھنا بھی ٹو سے بچنے میں مفید ہے۔

پیاز کا رس ایک تولہ شہد خالص ایک تولہ گھی ایک تولہ ایک انڈے کی زردی۔ ان سب کو پانی میں ڈال کر خوب پھینٹیں اور آگ پر گرم کر کے نہار مہنہ کھائیں۔ اعلا درجے کی طاقت ور غذائی دوا ہے۔

پیاز کا رس ایک تولہ اور شہد ایک تولہ ملا کر ڈرا سا گرم کر کے پینے سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔

پیاز کے رس کو تھوڑے سے تیل کے تیل میں ڈال کر پکائیں۔ جب پیاز کا رس جل جائے، تیل کو چھان کر رکھ لیں۔ کان کے درد اور ورم میں چند قطرے ٹپکائیں، نہایت مفید ہے۔

بجلی بھلائی ہوئی پیاز کھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے ان کو پکا کر کھوڑتی ہے۔

نزلے میں پیاز کو تراش کر سونگھنے اور گلے کی خراش میں چبا چبا کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

جتنی ترکاریاں اور سبزیاں بیماری غذا میں شامل ہیں ان سب سے زیادہ پیاز میں جراثیم کو مارنے کی طاقت موجود ہے۔ آج کل پیاز اور لہسن کا استعمال یورپ میں دق اور رسل جیسی جراثیمی بیماریوں میں بہت عام ہونا جا رہا ہے۔

انڈا

اس جگہ انڈے سے بیماری مراد مرغی کا انڈا ہے۔ انڈے کی آدھ بکی زردی بڑی مقدار میں خون بن جاتی ہے۔ خون پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے انڈا بہترین غذا اور بہترین دوا ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے مخصوص کمزوری کا شکار ہوں اور عام جسمانی کمزوری بھی موجود ہو، ان کے لیے انڈا بہترین غذا اور دوا ہے۔ دواؤں کی زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکالیں۔ پیاز کا رس، اور ک کا رس اور گھی دو تولہ شہد خالص پانچ تولے ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر کھائیں، نہایت مقوی اور لذیذ ناشتا ہوگا۔ اگر شہد خالص نہ ملے تو اس کے بدلے چینی شامل کریں۔ اس کو کھاکر اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں یا ایک دواؤں کی زردی اور سفیدی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں اور اس کے بعد پاؤسیر کھولتا ہوا دودھ پیالے میں ڈالیں اور شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پئیں۔

بچوں کے مرض سونگھنا میں انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے۔ یوں تو آدھ بکی زردی کا کھلانا بھی فائدے سے خالی نہیں، لیکن بعض حکیموں کا تجربہ

غذائیں درائیں

شہد سے میٹھا کر کے پیئیں تو اس سے جسمانی قوت ترقی کرے گی۔

چنے کی دال کا اٹما دبیس، کو پانی میں بھگو کر رکھیں اور دن میں کئی بار پلائیں۔ اس سے پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی۔

چنے کی دال کا چھلکا پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی میں چھان کر پیئیں اس سے پیشاب خوب کھل کر آتا ہے۔

چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل اور ضرورت کے مطابق پانی ملا کر چہرے اور بدن پر لگانے سے رنگت نکھر آتی ہے اور اس میں ایک خاص کشش پیدا ہو جاتی ہے۔

چنے کا پودا جب اگنے کے بعد کچھ بڑھ جاتا ہے تو اس کی کونپلوں کو توڑ کر اس کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں، جو ہاضم اور مزے دار ہونے کے ساتھ ساتھ قبض کشا بھی ہوتا ہے۔

مسور

یہ محاورہ تم نے اکثر سنا ہوگا، ”یہ مہنہ اور مسور کی دال“ یعنی مسور کی دال بہت پسند کی جاتی اور عام طور پر کھائی جاتی ہے۔ مسور ایک قسم کا غلہ ہے جسے عربی میں عَدَس کہتے ہیں۔ مسور کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم جنگلی جو کڑوی ہوتی ہے اور جنگل میں خود بخود اگ آتی ہے۔ دوسری قسم وہ ہے جسے بویا جاتا ہے اور اس کا دانہ چپٹا اور گول ہوتا ہے۔ اسی قسم کو کھایا جاتا ہے۔ یہ بھی دو قسم کی ہوتی ہے۔ چھوٹے دانے کی اور بڑے دانے کی۔ بڑے دانے والی قسم کو ملکاسور کہتے ہیں۔ مسور غذا کے علاوہ دوا بھی ہے۔ مسور کے چھوٹے چھوٹے لال دانوں کو ہندستان

غذائیں درائیں

ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر تھیلی پر رکھیں اور اس پر پتے کو میٹھائیں۔ یہ زردی پاخانے کے راستے جذب ہو جائے گی۔ روزانہ اسی طرح کریں۔ بچے کی صحت روز بروز بہتر ہوتی جائے گی۔ اور چند ہفتوں میں موٹا تازہ ہو جائے گا۔ اگر یہ عمل کرنے سے زردی جذب نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کو مرض ہو گیا ہے۔ جلی ہوئی جگہ پر انڈے کی سفیدی لگانے سے فوراً جلن دور ہو کر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ انڈے کی زردی کا لیپ درد گردہ کے لیے مفید ہے۔ ایک انڈے کی زردی نکال کر اس کو ایک تانبے کی لٹری میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور پس ہوئی ہلدی تین چار ماٹھ ملا کر دونوں کو رگڑ کر ایک کپڑے پر لگا کر گردے کے مقام پر لگائیں۔ انڈے کی سفیدی کا پانی (البیٹن واٹر) بچوں کے دستوں اور چپش میں بہت مفید ہے۔ یہ بہت جلد ہضم ہو کر غذائیت بھی دیتا ہے اور ان مرضوں کو بھی دور کرتا ہے۔

چنا

چنا مشہور غلہ ہے۔ یہ بدن کو غذائیت دینے کے اعتبار سے گیہوں سے دوسرے درجے پر ہے۔ اس کے اٹے کی روٹی پکا کر کھائی جاتی ہے۔ اس کی دال بھی پکتی ہے۔ اس کی دال کو پیس کر بیسن تیار کرتے ہیں، جن سے طرح طرح کی مزیدار غذائیں بنائی جاتی ہیں۔

چنا صرف بدن کو غذائیت ہی نہیں پہنچاتا، بلکہ بہت سے دوائی فائدے بھی رکھتا ہے۔ اگر ایک دو تولے چنوں کو رات کے وقت دو تین چھٹانک پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کو خوب چبا چبا کر کھائیں اور اوپر سے باقی ماندہ پانی

غذائیں دوائیں
میں شوخ دانہ اور بنگال میں اگر یہ کہا جاتا ہے۔ مسور کی دال چھلکے دور کر کے اور ثابت
دونوں طرح پکا کر کھائی جاتی ہے۔ اس کا چھلکا گرم اور دال سرد و خشک ہوتی ہے۔
دال قبض کرتی ہے، لیکن چھلکے کے ساتھ کھائی جائے تو قبض دور کرتی ہے۔ مسور
خون کو گاڑھا کرتی ہے۔ لقوہ، فالج اور ریشم کی بیماریوں میں فائدہ کرتی ہے۔
سینے کے مرض اور کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔ نزلہ دور کرتی ہے۔ مستقل طور پر
اگر مسور کی دال کھائی جائے تو طبیعت بوجھل رہنے لگتی ہے۔ غریبوں کے بچوں
کے ساتھ چیرے پر مالش کرنے سے چہرے کے داغ صاف ہو جاتے ہیں۔ یہ ورم کو
کم کرتی ہے۔ آنکھ کا ورم دور کرنے کے لیے یہ روغن گل کے ساتھ استعمال کی جاتی
ہے۔ مسور کو لیموں کے رس کے ساتھ پیس کر لیپ کیا جائے تو چہرے کی جھائیاں
دور ہو جاتی ہیں۔ مسور اور چندر کو ملا کر پکایا جائے تو یہ زیادہ مفید غذا بن جاتی
ہے۔ مسور مایغولیا کے مریض اور سوداوی مزاج والوں کے لیے نقصان دہ ہے۔
ان کو چکھنا بھی نہ چاہیے۔

حلق اور مہنہ کی بیماریوں میں مسور کے ثابت دانوں کو پانی میں پکا کر غرہ
کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ایک دوا ابریشم ہے جو ریشم کے کپڑے کا گھر ہوتا ہے۔
ابریشم پر باریک باریک رواں ہوتا ہے جسے دواؤں میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ رول
حاصل کرنے کے لیے ابریشم کو مسور کی دال کے ساتھ ملا کر کوٹتے ہیں۔ دافوں کی رگڑ
سے رواں علاحدہ ہو جاتا ہے۔ کپڑے میں چھاننے سے دال الگ ہو جاتی ہے اور
کپڑے پر ابریشم کا رواں رہ جاتا ہے۔

لہسن = لسن

لسن یا لہسن ایک مشہور پودا ہے اور دنیا میں تقریباً ہر جگہ اس کی کاشت

کی جاتی ہے۔ بعض علاقوں میں خود رو پلا بوئے ہوئے اگنے والا بھی ہوتا ہے پرنے
زمانے سے دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کھانوں میں مسالے
کے طور پر بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر گرم اور محرک ہوتی ہے۔ لہسن دو قسم کا
ہوتا ہے۔ سجھوے والا جس میں کئی جوئے ہوتے ہیں۔ یہ ہر گھر میں دیکھا جاسکتا
ہے۔ کیوں کہ کھانوں اور چینیوں میں اچاروں میں روزانہ کسی نہ کسی صورت میں کھایا
جاتا ہے۔ دوسری قسم سفید پیاز جیسی ہوتی ہے اس میں جوئے یعنی پھانکیں نہیں
ہوتیں۔ یہ پہاڑی لہسن کہلاتا ہے اور عام لہسن سے تیز ہوتا ہے۔

اس کو دوا کے طور پر بھی کھایا جاتا ہے اور لگایا بھی جاتا ہے۔ آج کل یورپ
اور امریکہ میں اس پر بڑی تحقیقات ہو رہی ہے اور اس کو بہت سے امراض میں
نہایت مفید پایا گیا ہے۔ اگر اس کو کچا کھایا جائے تو اس کا مزہ تیز اور بو ناگوار ہوتی
ہے، لیکن دوسری چیزوں سے مل کر یہ بات نہیں رہتی۔ گھی یا تیل میں بھون لینے
کے بعد بدبو خوش گوار ہو سکتی ہے۔ خدا تعالیٰ نے اس میں کچھ ایسی خوبیاں
رکھی ہیں جن کی وجہ سے یہ بجا طور پر غذا کا ایک اہم جز بن گیا ہے، مثلاً یہ گوشت اور مچھلی
وغیرہ بساندہ والی چیزوں کی بساندہ دور کرتا ہے، اس کے استعمال سے انسان خراب آب و ہوا
کے نقصانات سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ معدے کو قوت دیتا، ریاخ دگندی ہوا، کونکالتا
اور دے میں بلغم کو نکالتا ہے۔ فالج و لقوہ، خدر (شمن بھری) میں فائدہ پہنچاتا ہے
خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے اور بعض جلدی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ بلغمی امراض
اور درد قلوب میں بھی مفید ہوتا ہے، نزلہ، زکام، کھانسی اور دسے اور گلے کی شکایتوں
میں لہسن تریاق کا کام دیتا ہے۔ معدہ اور انتول میں نرلی سوزش میں کھلانے
کے علاوہ لگایا بھی جاتا ہے۔ تیل میں جلا کر تیل کی مالش کی جاتی ہے۔ دہائی خناق
دگلے میں ہوا کی نالی پر مکڑی کے جالے کی طرح جھلی بن جاتی ہے۔ جس سے سانس
کا راستہ بند ہو جانے کی وجہ سے انسان ہلاک ہو جاتا ہے، کی حالت میں اس
کی پچانک مہنہ میں رکھ کر چوسنے سے یہ ناسد جھلی کھل جاتی ہے۔ اس کے بعد

۱۳ بخار بھی اتر جاتا ہے۔ چار گھنٹوں کے عرصے میں ایک چھٹانک سے زیادہ لہسن مریض کو چوسنے کے لیے نہ دیا جائے۔ جھلی کے تحلیل ہونے کے بعد بھی ایک ہفتے تک تقریباً ایک چھٹانک لہسن کے جوے چھیل کر چوسنا چاہئیں۔ عجیب بات ہے کہ خنثاق کے مریض کو لہسن کی بو اور ذائقہ محسوس نہیں ہوتا۔ لہسن نمونیا میں بھی مفید ہے۔ دودن کے اندر ہی حرارت، نبض اور سانس اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے۔

اس میں ایک خاص قسم کا تیل ہوتا ہے۔ بدن انسان میں پہنچنے کے بعد اس کی کھانسی پھیپڑوں اور جلد کے ذریعے ہوتی ہے، لہذا لہسن پھیپڑوں کی سبب کھانسی دے اور کالی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے اور اس کی بون امراض میں خاص طور پر مفید ہے۔ کالی کھانسی میں لہسن کے فائدے سے عام لوگ واقف ہیں، چنانچہ لہسن کی پوتھیاں چھیل کر دھواگے میں پرو کر بجے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں تاکہ اس کی بوناک کے راستے پھیپڑوں میں پہنچ کر سکون دے۔ اس کے علاوہ کالی کھانسی میں لہسن کے استعمال کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ لہسن کو چھیل کر بجے کے پائو کے تلوں کے نیچے رکھ کر اوپر سے جوتا اور جراب پہنا دیتے ہیں۔ پھیپڑوں کی سبب میں لہسن کا سونگھنا اور اس کی ایک دو پوتھیاں شہد میں ملا کر چٹانا مفید ہے۔ فالج اور لقوے میں بھی لہسن کا استعمال مفید ہے۔ گٹھیا میں بھی فائدہ کرتا ہے پس کراور شہد میں ملا کر کھلائیں۔

بیرونی طور پر لہسن پھل بھری (برص) چھپ اور داد کو بہت فائدہ دیتا ہے اس غرض کے لیے لہسن کو نوٹسادر کے ساتھ پیس کر لگا یا جاتا ہے۔ بالغورہ میں داڑھی، مونچھ اور دوسرے بال جگہ جگہ سے اڑ جاتے ہیں جس سے انسان کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ لہسن بالغورے میں مفید ہے۔ چند پوتھیاں ایک چلی سرس کے ساتھ پیس کر لگائیں۔

آدھے سر کے درمیں درد والی جانب اور پھوڑے پھسیوں پر لگانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

کان میں پھنسی ہو تو لہسن کا پانی کان میں ٹپکانے سے گھل جاتی یا پاک کر پھوٹ جاتی ہے۔

دانت میں کیڑا لگا ہوا ہو اور اس کی وجہ سے درد بے چین رکھتا ہو تو لہسن کی پوتھیاں گرم کر کے دانت پر رکھ کر کچھ دیر دبائے رکھنے سے مکمل آرام ہو جاتا ہے۔

کان اگر بہتا ہو تو لہسن ایک تولہ اور سیندور چھ ماٹھے کو پیس کر سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھ پھوڑیں۔ بہتا ہوا کان اس تیل کے ٹپکانے سے بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔
بچھو کے کاٹے پر پیس کر لگائیں اور کھلائیں۔

گٹھیا و بنجیرہ کے دروں میں صرف لہسن کو یا دوسری دواؤں کے ساتھ تیل میں پکا کر صاف کر لیتے ہیں اور پھر اس تیل کی نیم گرم مالش کرتے ہیں۔ نہایت مفید ہے۔

آلو

آلو مشہور ترکاری ہے جسے سبھی استعمال کرتے ہیں۔ اس میں فسکر کا مادہ کافی ہوتا ہے۔ لیکن آلو ذرا دیر ہضم ہوتا ہے اگر کسی انسان کا جسم جھلس جائے یا جسم کے حقے پر آبلہ پڑ جائے تو وہاں آلو پیس کر لگا دیں فوراً آرام ہو جائے گا اور جلن دور ہو جائے گی، لیکن آلو زیادہ تر کھایا جاتا ہے۔ آلو سڑ جائے تو اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

پودینہ

پودینہ ایک خوشبودار پودا ہے جو دو قسم کا ہوتا ہے۔ بستانی اور پہاڑی۔ لوگ گھروں میں پودینہ خوشبو کی غرض سے استعمال کرتے ہیں۔ اس میں زہریلی اشیاء کے زہر کو دور کرنے کی خاص صلاحیت ہے۔ پیٹے کے مریض کو پودینہ چھ ماٹھے لاپٹی تین ماٹھے پانی میں جوش دے کر پلانے سے متلی اور تلی رک جاتی ہے۔ پیٹ کا درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔

اگر کسی زہریلے کیرے نے کاٹ لیا ہو تو وہاں پودینہ مل دینے سے جلن اور درد میں اتفاقہ ہو جاتا ہے۔ پودینے کا ست بھی نکالا جاتا ہے۔ یہ بھی تقریباً ان ہی امراض میں کام آتا ہے جن میں سبز پودینہ کام دیتا ہے اگر ہرے پودینے کے پتے نچوڑ کر ان کا پانی نکالا جائے اور اسے ناک میں ٹپکایا جائے تو اس سے ناک کے کیرے مٹ جاتے ہیں۔

پہاڑی پودینہ بھی بستانی پودینے کی خاصیت رکھتا ہے، لیکن پہاڑی پودینہ اپنے عمل میں تیز ہوتا ہے۔ پہاڑی پودینے کی بو سے لیٹر بھاگ جاتے ہیں۔ یہ پیٹ کی ریاح کو توڑتا اور پیٹ کے کیروں کو مارتا ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر بھی عام استعمال ہونے والی چیز ہے۔ کسی نے سچ کہا ہے کہ ٹماٹر جس طرح

خود سرخ ہے، ٹماٹر کھانے والے کو بھی اسی طرح سرخ بناتا ہے۔ یوں تو ٹماٹر کی بہت سی قسمیں ہیں، لیکن طبی فائدوں کے اعتبار سے ہر قسم کا ٹماٹر برابر ہے۔ ٹماٹر کھانے سے پہلے یہ دیکھ لینا چاہیے کہ ٹماٹر پکا ہوا ہو۔ سرخ ٹماٹر پکا ہوا اور سبز کچا ہوتا ہے۔

آپ کو یہ تو معلوم ہو گا کہ ہر انسان کو روزانہ حیاتین کی تھوڑی سی مقدار ضرور لیننی چاہیے۔ حیاتین الف، حیاتین ب، حیاتین ج، یہ تینوں حیاتین ہمارے جسم کی طاقت اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے بہت ضروری ہیں، لیکن حیاتین کی یہ تینوں قسمیں ہر چیز میں موجود نہیں۔ ہاں کچھ چیزیں ایسی ہیں جن میں یہ تینوں حیاتین موجود ہوتے ہیں۔ ٹماٹر بھی ان چیزوں میں سے ہے جن میں حیاتین الف، ب ج تینوں ہوتے ہیں۔

ٹماٹر بھوک لگاتا اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ ٹماٹر کا رس پینے سے کئی قسم کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ خون کی کمی، چہرہ اور آنکھوں کی زردی، دیرقان، زیادہ مٹاپا اور گردے کی تکلیف ٹماٹر کا رس پینے سے دور ہو جاتی ہے۔ صبح ناشتے سے پہلے ایک بڑا سرخ ٹماٹر کھا لینے سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ٹماٹر کو اچھی طرح دھو کر پھل کی طرح بغیر پکائے کھانا چاہیے۔

ادرک

ادرک روزانہ استعمال ہونے والی ایسی چیز ہے جس کی سچان بنانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ یہ بھی پیاز، لہسن اور آلو کی طرح زمین کے نیچے پیدا ہوتی ہے۔ لوگ اس کو اپنے گھروں میں بھی بولیتے ہیں۔ زمین میں دبا دینے سے بہت دنوں تک

سونٹھ

سونٹھ کو بنگالی میں شنت، گجراتی میں شینٹھے اور پنجابی میں سُنڈ کہتے ہیں۔ سونٹھ مشہور چیز ہے۔ ادراک ایک خاص طریقے سے سکھا کر بنائی جاتی ہے۔ یہ کھانے کو بیجاتی ہے۔ پیٹ کی ہوا کو نکالتی اور بھوک لگاتی ہے۔ ذہن اور حافظے کو برحالی ہے۔ غٹھیا اور کمر کے درد کو دور کرتی ہے۔

سونٹھ پانچ تولے اور کالانک ایک تولے کو باریک پیس کر تین بار لیوں کے رس میں ترو خشک کر کے رکھیں اور ایک ایک ماشے کی مقدار میں کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ غذا ہضم ہو جائے گی۔ اگر پیٹ میں درد ہو گا یا اچھا رہو گا تو یہ سب شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ اگر بھوک کم لگتی ہو تو کھل کر لگنے لگے گی۔

یاد کی ہوتی باتیں بھول جاتی ہوں تو سونٹھ پانچ تولے کو پیس کر شہد خالص دس تولے میں ملائیں اور تین تین ماشے صبح و شام کھائیں۔ کمر کے درد کو دور کرنے کے لیے بھی اسی طرح استعمال کرنا چاہیے۔ بیرونی طور پر سونٹھ کو پیس کر تیلوں کے تیل میں ملا کر مالش کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ سردی کی وجہ سے بدن کے کسی حصے میں درد ہو تو اوپر لکھے ہوئے طریقے پر کھلانے اور مالش کرنے سے وہ اچھا ہو جاتا ہے۔

سردی کی تیزی میں سونٹھ کھانے سے سردی کی تکلیف سے حفاظت رہتی ہے۔ سونٹھ دو تولے کو پیس کر گڑا دس تولے میں ملا کر چھ چھ ماشے کھائیں۔ اس سے بدن میں گرمی پیدا ہوتی ہے اور سردی کم لگتی ہے۔

تروتازہ رہتی ہے۔ خشک ادراک کو سونٹھ کہتے ہیں۔

ادراک کو بھی کھانوں میں چرپا پن اور خوشبو پیدا کرنے کے لیے مسالے کے طور پر ڈالا جاتا ہے۔ ادراک دال، گو بھی اور وی جیسی بادی چیزوں کے ساتھ شامل کرنے سے ان کا بادی پن دور ہو جاتا ہے۔ ادراک چنیوں میں بھی ڈالی جاتی ہے۔ ادراک کا مربا بھی بنایا جاتا ہے۔ جازے کے موسم میں سوچی، لشکرا اور گھی کے ساتھ ادراک کا حلوا بنا کر بھی کھاتے ہیں۔ ادراک کو گڑ میں ملا کر کھانے سے بدن میں گرمی پیدا ہوتی اور سردی کم لگتی ہے۔

ادراک غذا کو ہضم کرتی اور بھوک لگاتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی اور ریاہ کو خارج کرتی ہے۔ اچھا رہ، پیٹ کا درد، کھانسی، دھما اور گٹھیا جیسے بلغمی اور بادی امراض میں اس کا کھانا مفید ہے۔ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔

سردی سے آواز بیٹھ جائے تو تھوڑی سی ادراک نمک لگا کر کھانے سے آواز کھل جاتی ہے۔

بلغمی کھانسی اور دھمے میں ادراک کا رس ۳ ماشے، شہد خالص ایک تولے میں ملا کر چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خزلے میں ادراک کا رس ۳ ماشے، کالی مرچ ایک ماشہ، لہسن ۶ ماشے اور شہد ۲ تولے ملا کر چٹنی بنا کر تھوڑا تھوڑا چاٹنے رہنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ٹھنڈے نزلے میں یہ چٹنی خاص طور پر فائدہ دیتی ہے۔ گٹھیا اور بادی کے دروں میں اس کا تیل بنا کر مالش کرنے سے فائدہ

پہنچتا ہے۔ ادراک کا رس آدھ پاؤں کر اس میں ایک چھٹانک تیل سفائیل ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ ضرورت کے وقت مالش کریں۔ تیز جاڑے کی وجہ سے سر میں جو درد ہو جاتا ہے، اس میں پیشانی پر ملیں۔ سردی کے موسم میں بچوں کے سینے کو گرم رکھنے کے لیے بھی اس تیل کی مالش مفید ہے۔ سردی کی وجہ سے بدن میں درد ہو تو اس تیل کے ملنے سے وہ اچھا ہو جاتا ہے۔ اس تیل کی مالش کے ساتھ اگر ادراک اور گڑ ملا کر کھائیں تو بھی فائدہ جلدی ہوتا ہے۔

بھنڈی

بھنڈی کم قیمت ترکاری ہے جسے بنگالی زبان میں دھیرس اور انگریزی میں لیڈیز فنگر (LADIES FINGER) کہا جاتا ہے۔ یہ سبزی جتنی عام ہے اتنے ہی اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتی ہے۔ چوں کہ مزاج کے اعتبار سے بھنڈی سرد ترکاری ہے، اس لیے اس کا استعمال ان لوگوں کے لیے زیادہ فائدہ بخش ہے جو زیادہ گرمی سے پریشان نظر آتے ہیں۔ اگر پیشاب میں حلیں ہو تو اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ ترکاری پکانے کے علاوہ بھنڈی کو کچا بھی کھایا جاسکتا ہے۔ ہر سبزی ترکاری سے مکمل فائدے حاصل کرنے کے لیے ایک خاص بات یاد رکھنے کے قابل ہے اور وہ یہ کہ انھیں آگ پر زیادہ دیر نہ پکایا جائے بلکہ نرم آگ پر تھوڑی دیر پکا کر استعمال کیا جائے۔ تاکہ ان کے وہ حیاتیات ضائع نہ ہوں جو صحت کے لیے مفید ہوتے ہیں، لیکن زیادہ پکانے کی وجہ سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ بھنڈی کو پکانے وقت بھی یہی بات یاد رکھنی چاہیے۔

بھوسی

عام خیال یہ ہے کہ گندم کا آٹا تو کام کی چیز ہے، لیکن اس کا چھانا ہوا حصہ یعنی بھوسی ایک بیکار چیز ہے، حالانکہ اس کے بہت سے فائدے ہیں، چنانچہ اسے پانی میں اُبال کر چائے کی طرح پیئے سے سینے پر جما دیا جائے تو بلغم نکل جاتا ہے۔ یہ

پُرانی کھانسی میں بھی بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو پیشاب میں شکر آتی ہے انھیں آٹے یا میدے وغیرہ کی کوئی چیز یا شکر کھلانے سے مرض کے بڑھنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ بھوسی کی روٹی انھیں نقصان نہیں پہنچاتی۔ بھوسی کو آٹے میں شامل کرنے سے قبض دور ہوتا ہے۔ نزلہ زکام میں بھوسی کو تنہا یا بنفشہ وغیرہ کے ساتھ جوش دے کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دھنیا

اسے بنگالی میں دھنے، گجراتی میں دھانا (کوٹھمیر) کہتے ہیں۔ دال ترکاری میں جو مسالا شامل کیا جاتا ہے، دھنیا اس کا ایک جڑ ہے اس سے سالن خوشبودار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اور ریاچ کو نکالتا ہے اور ان کو دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ دھنیا اور بھی بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ مثلاً دھنیا گرم در دوسر کے لیے مفید ہے۔ اس کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا درد سرد درد ہو جاتا ہے۔ ہرے دھنیے کا پانی اور گاڑی کا پانی نکال کر اس میں ٹھوڑا سا کر ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں، مفید ہے۔

اگر چکر آنے کی شکایت ہو تو دھنیا خشک اور آملہ خشک نو نو ماشے کو نیم کوب کر کے رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور مصری سے میٹھا کر کے پیئیں۔

کھانا کھانے کے بعد پانچ چھ ماشے دھنیا چبانے سے معدے کو قوت پہنچتی ہے

روز کے بعد اچھی ہو جاتی ہے۔

ہلدی چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی ہلدی کو پیس کر ایک ماشہ دودھ کے ساتھ کھلائیں اور ہلدی اور چونا برابر وزن پیس کر چوٹ کی جگہ پر لگائیں۔ بڑی مفید دوا ہے۔ درد اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ ہلدی پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس غرض کے لیے ہلدی کو پانی میں جوش دلا کر پلایا جاتا ہے یا اس کا سفوف بنا کر گرم پانی کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔ جب زکام میں رطوبت کسی روز تک بہتی رہے تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں پہنچانے سے پانی کا بہنا بند ہو جاتا اور زکام جاتا رہتا ہے۔ جو نکیں لگانے کے بعد جرنکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک پیس کر لگانے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنکا نہیں پکتے۔ ہلدی زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کو باریک پیس کر چھڑکنے سے ان کی سڑاند دور ہو جاتی ہے اور وہ جلد بھر جاتے ہیں۔ ہلدی آنکھ دکھنے کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور یہ پانی دو دو چار چار قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔ درد اور سرخی دور ہو جاتی ہے۔

مولی

اسے سنسکرت میں مولک، بنگالی میں ملا چنک مولی اور گجراتی میں مولی کہتے ہیں۔ گاجر کی طرح مولی بھی مشہور جڑ ہے۔ اس کا مزہ کھاری اور تیز ہوتا ہے۔ رنگ بالکل سفید۔ مولی کے پیڑ میں پھلیاں لگتی ہیں، جو مونگرے کہلاتی ہیں۔ کچی مولیاں کاٹ کر نمک کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اس سے غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

اور اگر معدے کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اگر دستوں میں خون آنا ہو تو ایک تولدھنیے کو پانی میں پیس چھان کر پیسے سے درد بند ہو جاتا ہے۔ اگر معدے سے تخییر ہوتی ہو اور اس سے مریض کو درد ہر یا چکر آتے ہوں تو دھنیے کو کوٹ چھان کر برابر وزن شکر ملا کر کھانے سے تخییر رک جاتی ہے اور چکر دل کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

اگر کوئی شخص غلطی سے جال گوڑ کھالے یا جال گوڑے کی مولیاں وغیرہ کھانے سے دست آنے لگیں اور مریض مذہال ہو جائے تو دھنیے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور آدھ پاؤد ہی بلو کر اس میں چھ ماشے یہ سفوف ملا کر پلائیں۔ دو تین بار پلانے سے دست بند ہو جائیں گے اور مریض کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

ہلدی

اسے بنگالی میں ٹٹ اور گجراتی میں ہلدی کہتے ہیں۔

ایک مشہور عام چیز ہے۔ ہر گھر میں ہر وقت موجود رہتی ہے، کیوں کہ دال، گوشت اور ترکاریوں کے مسالے کا ایک جز یہ بھی ہے۔ اس کے شامل کرنے سے سالن کی رنگت خوش نما ہو جاتی ہے اور غذائیں پادسی پادسی نہیں کرتیں۔

اس عام فائدے کے علاوہ ہلدی اور بھی بہت سے فائدے رکھتی ہے۔ چنانچہ ہلدی کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو آگ پر بھون کر باریک پیس لیا جائے اور ایک ماشہ نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے۔ بلغمی کھانسی چند

لیموں

اسے بنگالی میں لیمبو، گجراتی اور مرہٹی میں نیبو کہتے ہیں۔

لیموں مشہور کھیل ہے۔ اس کے نچوڑنے سے کھٹار س نکلتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس رس میں حیاتین ج (ڈٹامن سی) کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ حیاتین ب (ڈٹامن بی) بھی اس میں موجود ہوتے ہیں۔ لہذا اس کا رس خون کو درست حالت میں رکھتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا ہے۔ مرض اسکروسی جس میں خون کی ترکیب میں خلل پڑ جاتا ہے، مسوڑھے پلپے پڑ جاتے اور سوج جاتے ہیں اور ان سے خون بہنے لگتا ہے، اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

لیموں کا رس عام طور پر دال ترکاریوں میں نچوڑ کر استعمال کیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے غذا رغبت سے کھائی جاتی ہے۔ کھائی ہوئی غذا ہضم ہو جاتی ہے اور بھوک خوب لگتی ہے۔ ہیضہ وغیرہ دباؤی مرضوں میں غذا کے ساتھ اس کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔

لیموں کا رس صفرا کی زیادتی کو کم کرتا اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ اس فائدے کے لیے گرمیوں میں لیموں کا آب شورہ بنا کر پیتے ہیں، یعنی چینی کو حل کر کے شربت بناتے ہیں، اور پھر اس میں لیموں کا رس نچوڑ کر پیتے ہیں۔ اس سے دل و دماغ کو تسکین ہوتی ہے اور پیاس بجھ جاتی ہے۔

صفراوی بخاروں میں جب مریض کو پیاس بہت زیادہ ستائے، بدن میں

گرمی اور جلد ہو تو لیموں کا آب شورہ بنا کر پلانے سے فوراً تسکین حاصل ہوتی ہے۔ صفراوی بخاروں میں تھ اور متلی سے مریض پریشان ہو تو لیموں کا ٹکڑا اس کے ٹکڑے پر ٹک چھڑک کر چٹانے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

کھوپرا۔ نارچیل۔ ناریل

کھوپرا آپ نے ضرور دیکھا ہو گا۔ مختلف کسانوں اور حلوں میں ڈالا جاتا ہے۔ لوگ پان میں ڈال کر بھی کھاتے ہیں۔ خشک میووں میں اس کا شمار ہوتا ہے۔ سار خشک میووں سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے درخت کھجور یا تاڑ سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ سمندر کے ساحلی علاقوں میں یہ درخت زیادہ پایا جاتا ہے اور خصوصیت کے ساتھ لنکا میں بہت ہوتا ہے۔ بنگال میں بھی کثرت سے ہوتا ہے۔ خربوزے کے برابر پھل لگتے ہیں جن کے اندر سے سفید اور میٹھی گرمی نکلتی ہے۔ یہ گرمی مغز نارچیل یا صرف کھوپرا کہلاتی ہے۔ تازہ اور کچے کھوپرے میں کسی قدر میٹھا اور سفید پانی کافی مقدار میں بھرا رہتا ہے جس کو کھوپرے کا دودھ بھی کہتے ہیں۔ خشک کھوپرے سے تیل نکالا جاتا ہے جو کھانے میں گھی کے بجائے استعمال کیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں بھی آتا ہے۔

کھوپرے میں غذائی اجزاء کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ عورتوں اور مردوں دونوں کے لیے یکساں مفید ہے، اسی لیے اس کو رے اور مٹھاٹیوں میں ڈال کر کھاتے ہیں۔ یہ علاوہ رے کی غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ یہ معجونوں اور پاک (حلوے) میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

کھوپرا پیٹ کے بچے پراچھا اثر ڈالتا ہے، اسی لیے حمل کے دنوں میں کھوپرا اور مصری کھانے سے حاملہ کی عام جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے اور بچہ خوبصورت اور تندرست پیدا ہوتا ہے۔ کھوپرا کھانے سے چھپک نہیں نکلتی۔ اگر چھپک کے زمانے میں بچے کی ماں روزانہ دو چار تولے کھوپرا کھائے اور جب بچہ دودھ پینا چھوڑ دے تو اس کو روزانہ چھ ماشے سے ایک تولہ کھوپرا کھلائے تو بچہ چھپک سے محفوظ رہے گا۔ جلد طاقت ور اور موٹا بھی ہو گا۔ بڑی عمر کے دبیلے پتلے لوگ بھی اگر کھوپرا زیادہ کھائیں تو ان کو بھی طاقت ور اور موٹا کرتا ہے۔

کھوپرا دماغ اور آنکھوں کے لیے بڑی مفید چیز ہے۔ بنیائی کو تیز کرتا ہے اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ اس فائدے کے لیے اسے مصری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ کھوپرا پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ اگر کھوپرے کے ساتھ مغز پلاس پا پڑے برابر وزن میں باریک میں کر تھوڑا اگر ملا کر چھ ماشے کھلائیں تو چند بار کے کھلانے سے کیڑے مرنے لگتے ہیں۔

ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بدن میں قوت اور حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے دردوں کو دور کرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا اور ان کو نرم اور چمکیلا بناتا ہے۔

ناریل کا تازہ تیل کالی کھانسی کے لیے اچھی دوا ہے۔ اگر بچے کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماشے دن میں تین بار پلائیں اور دس بارہ روز تک بلا ناغہ رہیں تو کالی کھانسی کو دور کر دیتا ہے۔ ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مرنے لگتے ہیں۔

پرانے کھوپرے کو باریک کوٹیں اور اس میں چوتھائی حصہ بلہری ملا کر پٹلی باندھ لیں اور اسی کو گرم کر کے چٹ کی جگہ سینکیں۔ اوپر سے اسی کو ہلکا گرم کر کے باندھ دیں تو چوٹ کا درد اور سوجن دور ہوجائے گی۔

کھوپرے کے اوپر چوریشہ دار چھلکا ہے اسی کو جلا کر داکھ بنالیں اور اس کے

برابر وزن میں کھانڈ (کچی شکر) ملا کر ایک ایک تولہ تین دن تک پانی کے ساتھ پھانکیں تو بواسیر کا خون بند ہو جائے گا۔ اگر کسی اور جگہ سے خون آتا ہو تو اس کے کھلانے سے وہ بھی رگ جاتا ہے۔

کھوپرے کے چھلکے کا اگر پتال جفتر سے تیل نکال لیا جائے تو وہ داد، خارش اور گنج کے لیے انتہائی مفید ہوتا ہے۔ یہ تیل دوا خانوں سے بھی دستیاب ہو سکتا ہے۔ اگر یہ تیل نہ ملے تو اس کے بجائے روغن گندم استعمال کریں تو وہ بھی اسی قدر مفید ہے۔

تازہ اور کچے کھوپرے سے جو دودھ نکلتا ہے وہ جسم کو غذائیت پہنچاتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔ بخار کی تیزی سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پلانے سے فوراً دور ہو جاتی ہے۔ اس دودھ کو بھی پلانے سے پیٹ کے کیڑے مرنے لگتے ہیں۔

کھوپرے کا درخت بہت کارآمد ہے۔ ناریل کی دالھی، یعنی اس کے اوپر کے ریشے رستی بنانے کے کام آتے ہیں جو بہت مضبوط ہوتی ہے۔ اس کے سخت چھلکے کے برتن بنائے جاتے ہیں۔ اس کے پتے بھی کام آتے ہیں۔ ان کے شکھے اور جھاڑو وغیرہ بنائی جاتی ہے۔ اس کی لکڑی شہتیر کے کام آتی ہے۔

املی: تمر ہندی

املی کا درخت تقریباً سارے پاکستان اور بھارت میں ہوتا ہے۔ پنجاب میں کہیں کہیں پایا جاتا ہے۔ پنجاب کی ہوا اس کے لیے زیادہ مناسب نہیں۔ سندھ اور پاکستان کے دوسرے علاقوں میں زیادہ نہیں ہے۔ املی کا سدا بہار درخت بہت

۲۹ بڑا ہوتا ہے۔ املی کے پھل اور بیج تو آپ نے ضرور دیکھے ہوں گے، کیوں کہ ان کا استعمال صرف دوا کے طور پر ہی نہیں ہوتا ہے، بلکہ چٹنی بھی بنائی جاتی ہے۔ املی سالنوں میں بھی ڈالی جاتی ہے۔ دکن میں تو املی کی ترشی کے بغیر کوئی کھانا ہی تیار نہیں کیا جاتا، بلکہ نمک مرچ کی طرح لازمی سمجھا جاتا ہے۔ املی کے بیجوں کو ”چیاں“ کہتے ہیں۔

املی کا گودا، بیج، پھلکا، جڑ اور رس سب دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ لیکن گودا اور بیج (چیاں) زیادہ استعمال کیے جاتے ہیں۔ کچنی املی نقصان رسا سمجھی جاتی ہے۔ بکٹی ہوئی املی مہل (دست لانے والی ہشتہی) دھجک لگانے والی، اور ہاضم ہوتی ہے پیاس کی شدت کو روکتی ہے۔ بدن میں خون اور صفرا کا غلبہ ہو تو اس کو کم کرتی ہے۔ صفرا (دست) کو دستوں کے ذریعے سے نکالتی ہے۔ چار پانچ تولے ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو دیں، تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر مصری یا کچی شکر ملا کر پیئیں۔ صفرا وی بخاروں میں اس کے پلانے سے بخار رک جاتا ہے۔ طبیعت کو فرحت اور پیاس کو تسکین ہوتی ہے۔ متلی اور قے ہونو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں گرمی کی شدت سے دل کی دھڑکن کی شکایت ہو تو وہ بھی املی کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔ ان شکایتوں کے لیے اس کی جوارش (مقوی معده اور ہاضم معجون) بنا کر بھی استعمال کرتے ہیں۔

املی کے چار تولے گودے کو ٹھوڑے پانی میں بھگو دیں، جب پھول جائے تو ہاتھوں سے کل کر بیجوں اور ریشے وغیرہ کو نکال دیں اور اس کے اندر گڑ یا شکر اور نمک مرچ بقدر ذائقہ استعمال کریں۔ اس ترکیب کو املی کا پنا کہتے ہیں اور گرمی کے موسم میں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔

املی کے بیجوں کو پہلے بھاڑ یا بھول میں بھون لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اوپر کا پھلکا اتار کر گوٹ چھان کر سفوف بنا لیتے ہیں اور اس کے برابر شکر ملا کر روزانہ چھ ماشے کی مقدار میں پانی یا گلاسے کے دودھ کے ساتھ استعمال کرتے

ہیں اس سفوف کو پانی کے ساتھ کھلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ املی کے بیج کو پانی میں گھس کر ایک ایک گھنٹے کے بعد لگانے سے گوبا، بخنی دور ہو جاتی ہے۔ ایک سال کی پیرانی املی کا گودا جگر، ہاضمے اور آنتوں کے لیے خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ اسکر وی (ایک بیماری جس میں مسوڑھوں سے خون بہتا ہے) کے لیے املی کا استعمال بعض حالتوں میں لیموں سے بھی زیادہ مفید پایا گیا ہے۔ دائمی (مستقل) قبض کے مریضوں کو دس سال پیرانی املی کا گودا تین ماشے کی مقدار میں روزانہ استعمال کرنے سے کہا جاتا ہے کہ دو تین ہفتے میں شفا ہو جاتی ہے۔ املی دست آور ہولے کے باوجود بد ہضمی کے دستوں کو فاسد مواد خارج کر کے روک دیتی ہے۔

املی کے گودے کا جو شانہ بنا کر غرے کرنے سے گلے کی سوزش (جلن) دور ہو جاتی ہے۔ املی کے پتوں کا جو شانہ خون کے فساد کو دور کرتا اور صفرا کو خارج کرتا ہے۔

املی کے پتوں کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے بخار کم ہو جاتا ہے اور پیشاب کی جلن بھی رفع ہو جاتی ہے۔

اس کے پتوں کی پلٹس پھوڑوں کو بکاتی اور صاف کرتی ہے۔ پتوں کے جو شانہ سے خراب سے خراب پھوڑے کو بھی اگر روزانہ دھویا جائے تو وہ بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔ پتوں کے رس میں سرخ لوبے کو بچھا کر پلانے سے خونی دستوں کو آرام آ جاتا ہے۔ پتوں کے رس میں کھانڈ (کچی شکر) ملا کر دینے سے خونی پیشاب اور خونی بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔ املی کا گودا اور پتے دونوں یرقان (سیلیا) ایک بیماری جس میں جلد اور آنکھوں کا رنگ سیلا ہو جاتا ہے) میں بہت مفید ہے۔

املی کے بیجوں کو ایک گیلے پتھر پر رگڑ کر لاہوری پھوڑے (ایک قسم کا خشک

پھوڑا جو عام طور پر جسم کے جڑوں پر پھوٹتا ہے، پرلیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ املی کے گوڑے کو پانی کے ساتھ پیس کر بہترین قسم کا مرہم تیار ہوتا ہے اور پھوڑوں پر اس کا ضماد (لیپ) کرنے سے وہ بہت جلد نیک جاتے ہیں۔ املی کے پھولوں کی پلٹس آنکھ پر باندھنے سے آنکھ کی کچڑ (پیپ) اور سوزش کو فائدہ ہوتا ہے۔ یہ پھول یرقان اور بلغمی، دھوی، (خون کے) صفراوی (پت کے) مرضوں میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔

املی کا پھل کا کھیلا، تابض اور مقوی ہے۔ تھے بخار، پیاس اور دائمی قبض میں اس کا جو شانہ یا خیساندہ (پانی میں بھگو کر) بہت مفید ہے۔ پھلکے کا کھار (نک)، درد شکم، اور ہڈیوں میں شہایت مفید ہے۔ ایک تولہ املی کی جڑ کو چھانچھا اور کالی مرچ ۳ ماشے کے ساتھ پیس کر کابلے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ خونی پیشاب میں بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ املی کے گوند کو بھی پھوڑوں پر ضماد کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

نسخۂ استعمال:

املی کا کوئلہ بارود بنانے میں کام آتا ہے۔ اس کی لکڑی انٹیس پکانے کے لیے بہترین خیال کی جاتی ہے۔ اس کی لکڑی سے گئے اور نیل پلینے کے کوٹھو تیار کیے جاتے ہیں۔

شکر قند

شکر قند ایک مشہور جڑ ہے جو پانی میں اُبال کر اور آگ میں بھون کر کھائی جاتی ہے۔ ناکتے میں میٹھی اور مزے دار ہوتی ہے۔ حقیقت میں یہ نشاستے اور

شکر کا مجموعہ ہے، اس لیے یہ پوری غذائیت دیتی اور بدن کی پرورش کرتی ہے۔ اگر اس کا حلو بنا کر کھایا جائے تو اس سے جسم کو خوب غذائیت حاصل ہوتی ہے حلو بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ شکر قند کو باریک باریک کاٹ کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد کوٹ چھان کر اُٹا بنائیں۔ آدمی چھٹانک یہ اُٹا آدمی چھٹانک گھی میں بھجوں اور آدھ پاؤ چینی کا قوام شامل کر کے حلو بنائیں۔ اگر چاہیں تو اس میں بادام لپتہ اور کھوپرے کی گریاں باریک کتر کر ملا سکتے ہیں۔

شکر سرخ

اسے عام طور پر لال شکر یا گڑ کی شکر کہا جاتا ہے۔ یہ گتے کے رس کو پکا کر بنائی جاتی ہے۔ اس کا قوام گڑ سے زیادہ سخت بنایا جاتا ہے۔ جب قوام تیار ہو جاتا ہے تو اس کو ایک تختے پر پھیلا کر ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد اس پر کچھ ریٹھ چھڑک کر ہاتھوں سے مل کر سفوف بنالیا جاتا ہے۔ یہی شکر سرخ ہے۔ غریب لوگ اسے چینی کے بجائے استعمال کرتے ہیں۔ یہ غذائیت دینے کے علاوہ ملین تاثیر رکھتی ہے۔ اگر قبض ہو اور پانچ تولہ شکر سرخ رات کو دودھ میں ملا کر پی لی جائے تو صبح کو مکمل کراہا جاتا ہے۔ معمولی اتفاقی قبض کو دور کرنے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔

انار

انار (دُرمان) کو بنگالی میں دَرم، گجراتی میں دَرم کہتے ہیں۔

انار نہایت خوش مزہ ریلا پھل ہے۔ مزے کے لحاظ سے یہ کھٹ میٹھا اور کھٹا تین قسم کا ہوتا ہے۔ قندھاری انار جس کے دانے سُرخ یا قوتی ہوتے ہیں ریلا چاشنی دار ہوتا ہے۔

پُر نے طبیب صاحبان انار کے غذائی اور دوائی فائدوں سے اچھی طرح واقف تھے۔ جدید تحقیقات بھی اس کی تصدیق کرتی ہے۔ چنانچہ انار میں گوشت کے اجزا (پروٹین)، شکر، چونا دیکلشیم، فولاد اور ناسفورس جیسے کارآمد اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون کی پیدائش اور بدن کی پرورش میں کام آتے ہیں اور خون کی حالت درست رکھتے ہیں۔ ان سب باتوں نے اس پھل کو غذائی اور دوائی دونوں اعتبار سے بہتر بن پھل بنا دیا ہے۔ اس کا چاشنی دار رس طبیعت میں خوشی پیدا کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے اور ساتھ ہی بدن کو اچھی غذائیت بھی دیتا ہے۔ صغراوی اور حنفی بخاروں میں جب مریض کے لیے ٹھوس غذاؤں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا، انار کا رس پیاس کو بجھاتا اور حرارت کو کم کرتا ہے اور غذائیت کی وجہ سے مریض کی قوت (انرجی) کو قائم رکھتا ہے۔ اگر صغراوی بخار کے مریض کو تھوڑے اور متلی کی شکایت ہو، دست آ رہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔

کھٹ میٹھا اور کھٹا انار غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ان کے دانوں کو سُکھا کر چورنوں میں ملائے ہیں، جو ہضم غذا کے لیے کھائے جاتے ہیں۔

انار دانہ پانچ تو لے، سونٹھ، زیرہ سفید نمک سیاہ، ہلکے ایک، تھوڑے کوٹ کر ایک جان کریں۔ یہ نہایت لذیذ چورن ۶-۶ ماہ بعد غذا کھانے سے غذا کو ہضم کرتا اور جھوک خوب لگاتا ہے۔

آم

آم (دَآب، کو بنگالی میں آم، گجراتی میں آنبو کہتے ہیں۔ بھارت اور پاکستان کا مشہور پھل ہے۔ یہ قلمی اور تخمی دو قسم کا ہوتا ہے۔ کچے آم کو جب تک اس میں گھلی نہیں پیدا ہوتی، "کیری" کہتے ہیں۔ کچے آم کا مزہ اکھٹا ہوتا ہے اور پکے آم کا میٹھا اور مزے دار اور بعض آم کھٹ میٹھے بھی ہوتے ہیں۔

پکے ہوئے تخمی آم کا رس چوسا جاتا ہے اور قلمی آم کو کاٹ کر کھایا جاتا ہے۔ یہ تخمی آم کی نسبت دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ پکا آم، چاہے تخمی ہو یا قلمی بدن کو طاقت دینا اور اس کی پرورش کرتا ہے اور قبض کو بھی دور کرتا ہے۔ اس کے برابر استعمال سے بدن موٹا اور طاقت ور ہو جاتا ہے۔

آم میں جیاتین ج (دٹامن سی) بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کچھ جیاتین الف (دٹامن اے) بھی ہوتا ہے جس کی وجہ سے آم بدن کی پرورش، خاص کر بچوں کی بڑھوتری کے لیے نہایت مفید پھل ہے۔

آم کو نہار مہل کھانا مناسب نہیں، کھانا کھانے کے بعد یا تیسرے پہر کھائیں۔ آم کھانے کے بعد دودھ پی لینے سے اس کے فائدے بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آم کھانے کے بعد جلد جانیس کھالی جائیں تو آم جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

کچا آم لو سے بھاتا ہے۔ کچا آم لے کر ٹھو پھل میں دبا دیں۔ جب وہ پک جائے تو نکال لیں اور رکھ سے صاف کر کے اس کا گودا پانی میں حل کریں اور کھانڈ یا مصری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ اس میں تھوڑا سا عرق کیوڑا بھی ملائیں تو زیادہ مفید ہو جائے گا۔

آم کے درخت کی چھال (اوپر کی خشک چھال کو ہٹا کر) دستوں کو دکتی اور خون کو بند کرتی ہے۔

شہتوت

شہتوت ایک عام اور خوش ذائقہ پھل ہے جسے ثوت بھی کہتے ہیں۔ یہ نہ صرف کم قیمت چیز ہے، بلکہ اس میں کئی قسم کے فائدے بھی ہیں۔ سفید ثوت جگر اور پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے، عمدہ خون پیدا کرتا اور جسم کو مضبوط کرتا ہے۔ طبیعت کو نرم کرتا اور پیٹ کے سدول کو کھولتا ہے۔ اسے کھانا کھانے سے ایک دو گھنٹے پہلے کھانا چاہیے۔ سیاہ ثوت بھی اپنے اندر بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ یہ پیاس کی شدت کو گھٹاتا ہے۔ خون کی بڑھتی ہوئی تیزی کو ختم کر کے اسے اعتدال پر لاتا ہے۔ اگر گلے میں درد ہو یا گلے کی کوئی دوسری تکلیف ہو تو اس کا شربت بنا کر پیئے۔ وہ دور ہو جاتی ہے۔ اگر ثوت کا پھل نہ ملے تو ثوت کے درخت کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس کے غرارے کرنے سے بھی گلے کا درد اور سہسلی کا درم (دسوجن) دور ہو جاتا ہے۔ قدرت کا پیدا کیا ہوا یہ عام اور مستطیل کبھی کبھی قیمتی دواؤں سے بھی بڑھ کر فائدہ کرتا ہے۔

آخروٹ

آخروٹ کے نام سے کون واقف نہیں۔ زیادہ تر آخروٹ افغانستان سے آتا ہے۔ ویسے یہ پہاڑی علاقوں میں بھی کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ آخروٹ کا پھل کا بہت سخت ہوتا ہے اور اندر خانے بے ہوتے ہیں جن میں سفید رنگ

کا مغز ہوتا ہے۔ یہی مغز کھایا جاتا ہے۔ آخروٹ کا مغز بد معنی کو دور کرتا ہے اور طاقت دیتا ہے۔ اگر آخروٹ کے مغز کو تھوڑا سا کڑا ہی میں بھون کر کھایا جائے تو دوسرے فائدوں کے ساتھ سرد کھانسی کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اگر مغز آخروٹ کو پانی میں پیس کر چوٹ کے نشان پر مکمل دیا جائے تو نشان مٹ جاتا ہے۔ آخروٹ کا تازہ چھلکا دانٹوں پر ملنے سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

آڑو

آڑو تو آپ نے کھایا ہی ہو گا۔ اگر ابھی تک کھایا نہیں تو اس کا نام ضرور سنا ہو گا۔ آڑو ایک لذیذ پھل ہے جسے شفا بھی کہتے ہیں۔ انگریزی میں یہ پیچ PEACH کہلاتا ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جس کا فائدہ بھی اتنا ہی زیادہ ہے جتنا اس کا عمدہ ذائقہ اس کی کئی قسمیں ہوتی ہیں لیکن اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کی گٹھلی آسانی سے علاحدہ ہو جائے۔ آڑو کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ لیکن پیکا ہوا آڑو تھوڑی سی سرخی لیے ہوتا ہے۔ آڑو مزاج کے اعتبار سے سرد ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ اس کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہو جاتی ہے اور گرمی کی وجہ سے طبیعت میں جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ دور ہو جاتی ہے۔ آڑو کی گٹھلی میں جو مغز ہوتا ہے اس کا تیل نکال کر کان میں چند قطرے ٹپکانا کان کے درد اور بہرے پن کے لیے بہت مفید ہے۔ آڑو کے درخت کے پتے کوٹ کر اور ان کا پانی نچوڑ کر پیاجائے تو پیٹ کے کیڑے مٹ جاتے ہیں۔

ارنڈ خربوزے کی دودھ یا رطوبت بھی اعلیٰ درجے کی ہاضم ہے۔ کچے ارنڈ خربوزے کا چھلکا چھیلنے سے جو رطوبت نکلے اس کو ایک گاڑھے کپڑے پر لگاتے رہیں۔ خشک ہو کر سفید سفوف اور پرہ جائے گا۔ یہ سفوف آدھی رقی سے ایک رقی ٹھوڑی شکر ملا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ کھانا خوب ہضم ہوگا اور بھوک لگے گی۔

کافور

کافور زیادہ تر چین میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جاپان، فارموسا اور بورنیو کے جزائر میں بھی اکثر کاشت کیا جاتا ہے۔ اس درخت کے بیجوں میں ایک تیل نکلتا ہے جس سے کافور بنایا جاتا ہے۔ کافور کے درخت کو ہمارے ملک میں لکڑ دندہ کہتے ہیں۔ گواصلی لکڑ وندہ جس سے کافور نکلتا ہے۔ برصغیر پاکستان و ہند میں پیدا نہیں ہوتا، لیکن اس کے بجائے ایسے پودے پیدا ہوتے ہیں جن سے خاصی مقدار میں کافور ہرآمد کیا جاسکتا ہے۔ برما میں ایک بوٹی اس کثرت سے ہوتی ہے کہ ہر ما نصف دنیا کی کافور کی مانگ کو پورا کر سکتا ہے۔ پنجاب اور یوپی میں پیلے پھول والا لکڑ وندہ عام ملتا ہے جس میں کافور جیسی بو ہوتی ہے۔ اس کو پنجابی میں لکڑ چھڈی کہتے ہیں اور بوا سیر کے نسخوں میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ تو پودے ہیں، مگر کافور جو ہم استعمال کرتے ہیں ایک بڑے درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔

جس درخت سے کافور نکالا جاتا ہے وہ نہایت خوبصورت اور سدا بہار ہوتا ہے۔ یہ درخت شیشم کے درخت کے مشابہ ہوتا ہے۔ خدا درختوں اور شاخوں سے بہار جون کے پتوں میں سفید رنگ کے ننھے ننھے مکوہ جیسے بے شمار پھول لگتے ہیں۔

پیتا یا ارنڈ خربوزہ

پیتے (ارنڈ خربوزے) کو گجراتی میں پاپو کہتے ہیں۔ اس کا درخت چارپانچ گز اونچا ہوتا ہے۔ تنے پر شاخیں وغیرہ نہیں ہوتیں۔ چلی پر ارنڈ کے پتوں سے ملتے جلتے پتے لگتے ہیں، جو آم سے لے کر خربوزے کے برابر تک ہوتے ہیں اور پھل ہی ارنڈ خربوزہ یا پیتا کہلاتے ہیں۔

ارنڈ خربوزہ کچا ہونے کی حالت میں اوپر سے سبز اور اندر سے سفید ہوتا ہے اور اس میں سفید سفید دودھ یا رطوبت ہوتی ہے، لیکن جب یہ پک جاتا ہے تو اس کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے۔ اندر سے گودا بھی زرد ہو جاتا ہے اور دودھ یا رطوبت کم ہو جاتی ہے۔

پیتا ہوا ارنڈ خربوزہ ایک پھل کی طرح کھایا جاتا ہے۔ یہ بدن کو غذائیت دیتا اور اس کی پرورش کرتا ہے۔ ہاضم ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔ معدہ جگرا دہنی کے مریضوں کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔

کچا ارنڈ خربوزہ سخت گوشت کو جلد گلانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی یہ تاثیر اس کے تیز دودھ یا رس کی وجہ سے ہے۔

کچے ارنڈ خربوزے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ چھوڑتے ہیں اور گوشت پکاتے وقت ان کا سفوف بنا ڈالتے ہیں۔

ارنڈ خربوزہ ٹبرہمی ہوئی بلی کو صحیح حالت میں لانے کے لیے ایک نہایت مفید دوا ہے۔ اس مقصد کے لیے پیتا ہوا ارنڈ خربوزہ بھی کھاتے ہیں اور کچا بھی۔ کچے ارنڈ خربوزے کے ٹکڑے کاٹ کر سر کے میں ڈال دیے جائیں۔ آٹھ دس دن کے بعد ایک دو ٹکڑے روزانہ کھائیں۔

کافور ہوتا ہے۔ اس درخت کی لکڑی سے ایک گاڑھار و غن کشید کیا جاتا ہے۔ جڑوں اور تنوں سے جو روغن نکلتا ہے وہ خصوصیت کے ساتھ اچھا ہوتا ہے۔

کافور کے دوائی فوائد: کافور دل کو فرحت دیتا ہے اور دل و دماغ کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ دل کی دھڑکن کو دور کرتا ہے۔ اسہال (دستوں) اور بل و دماغیں اندرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ پھیپھڑے کے زخموں کو بھرتا ہے۔ صفراوی دستوں کی شکایت میں خاص طور پر مفید ہے۔ پیاس اور پیشاب کی جلن دور کرتا ہے۔ جراثیم کش ہے۔ بکٹی فائڈ اسپرٹ میں ہم وزن کافور ملائے سے حل ہو جاتا ہے۔ اس کو اسپرٹ آف کیمفر کہتے ہیں۔ پیچھے، معدے اور آنتوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔ کافور ست اجوگی اور ست پودینہ برابر وزن میں لے کر اور شیشی میں ڈال کر کارک لگا دیں۔ یہ چیزیں خود بخود تیل کی شکل اختیار کر لیں گی۔ اس کو بہت سی بیماریوں میں بیرونی اور اندرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور مفید ثابت ہوتا ہے۔ عام لوگ بھی اس کے فوائد سے واقف ہیں۔ نیم گرم تیل کے تیل کو بوتل میں ڈال دیں۔ اس میں کافور کو ڈال کر ہلانے سے وہ حل ہو جاتا ہے۔ اس تیل کو سر میں ملنے سے گرم درد سر رفع ہو جاتا ہے۔ سونگھنے سے نکیسہ بند ہو جاتی ہے۔ کافور سرموں اور منجنوں میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ دق کا مریض جس گھڑے کا پانی پیتا ہے اس میں کافور کی دلی ڈال دیتے ہیں۔ یہ پانی جراثیم کو ہلاک کرتا، پھیپھڑے کے زخموں کو بھرتا اور بخار کی تیزی کو کم کرتا ہے۔ کافور اکثر مریضوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ دے، مرگی، پیچھے اور گٹھیاں کافور کو افیون کے ساتھ ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کلورل ہائیڈریٹ ...

CHLORAL HYDRATE

ایک انگریزی دوا ہے۔ اس کو بقدر ایک اونس لے کر ایک اونس کافور کے ساتھ کھل کر کے شیشی میں کارک لگا کر رکھ لیں۔ جہاں بچھو یا بچھڑ وغیرہ کوئی زہریلا جانور کاٹے وہاں بلیڈ سے ذرا شکاف دے کر اس دوا کے چار پانچ قطرے اس میں بھر دیں۔ بڑپتا ہوا شخص تک پہنچنے لگتا ہے جیسے پہلے بہانہ کر رہا تھا۔ دانتوں کے درد میں بھی نہایت مفید ہے۔ دیوانگی میں نیند لانے

اور جون کے آخر میں ان پھولوں سے سبز رنگ کے خالصے کے برابر پھل لگتے ہیں۔ لاہور کے لارنس گارڈن میں کافور کا ایک نہایت تنادر درخت موجود ہے۔ اس سے دو چھوٹی عمر کے درخت اور بھی ہیں جن کو دیکھ کر شیشم کے درخت کا گمان ہوتا ہے۔ کافور کا درخت ایک سو فٹ تک بلند ہو جاتا ہے۔ چھوٹی عمر کا درخت پچاس ساٹھ فٹ تک بلند ہوتا ہے اور بڑے رقبے میں پھیل جاتا ہے۔ بہت سایہ دار ہوتا ہے۔ کافور کے درخت کو اگر کاٹا نہ جائے تو اس درخت کی عمر دو ہزار برس تک ہوتی ہے۔ دارالعلوم دیوبند کے نئے احاطے میں اسی قسم کا ایک درخت ہے۔ تمہیں معلوم ہے دارالعلوم دیوبند مسلمانوں کی عظیم دینی درس گاہ ہے۔ یہ دارالعلوم سہارن پور کے ضلع اور یوپی کے صوبے میں ہے۔

کافور کے درخت کی لکڑی سے نہایت مضبوط صندوق بنتے ہیں جن میں کپڑے رکھنے سے کیڑا نہیں لگتا اور کپڑے خوشبو دار ہو جاتے ہیں۔ اس بڑے درخت سے نکالا ہوا کافور بھی بہت عمدہ ہوتا ہے۔

حال ہی میں کافور کی صنعت کے لیے ایک عظیم خطرہ پیدا ہو گیا ہے۔ کیمسٹری دیکھنا، کی ترقی سے جہاں بہت سی دوسری مصنوعی چیزیں بننے لگی ہیں وہاں مصنوعی کافور بھی بنایا جانے لگا ہے۔ جرمنی آج کل اس افراط سے مصنوعی کافور بنانے لگا ہے کہ اصلی کافور کا دستیاب ہونا مشکل ہو گیا ہے۔ یہ کافور قدرتی کافور سے بہت گھٹیا ہوتا ہے۔ آج کل سیلولائیڈ کی صنعت کو فروغ ہونے کی وجہ سے کافور کی مانگ بہت بڑھ گئی ہے۔ دنیا میں جس قدر کافور پیدا ہوتا ہے اس کا ستر فی صد سلولائیڈ بنانے میں صرف ہوتا ہے۔ پندرہ فی صد جراثیم کش دواؤں کی تیاری میں اور تیرہ فی صد دواؤں کی تیاری میں اور دو فی صد دوسرے کاموں میں استعمال ہوتا ہے۔

کافور کے درخت کی لکڑی، پتوں، پھولوں اور پھلوں سب میں

کے لیے بھی کافور کھلایا جاتا ہے۔ کافور پسینا لانے کے لیے بھی مفید ہے۔
کافور کو بہت دن تک کھانے سے مردانہ قوت کمزور ہو جاتی ہے۔ کافور
کو زیادہ مقدار میں کھلانے سے نشہ اور نابت ہوتا ہے اور ہاتھ پاؤں میں تشنج (ٹپٹن)
پیدا کرتا اور پسینا لاتا ہے۔

اجوائن

اجوائن کا پورا ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ اتنی عام چیز ہے کہ دواخانوں اور
پساریوں کے علاوہ عام دکان داروں سے بھی آپ آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔
اس کے بے شمار فائدے ہیں۔ ان میں سے ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ اجوائن پیٹ کی
بہت سی بیماریوں میں مفید ہے۔ اس کے کھانے سے جگر کی کمزوری دور ہوتی ہے اور
آنتوں کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

جس شخص کو بھوک کم لگتی ہو، وہ اجوائن کھائے تو اسے کھل کر بھوک لگتی ہے۔
خواب اور ناقص غذا کے استعمال سے کبھی کبھی پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے اور وہ
ٹوھول کی طرح پھول جاتا ہے۔ اجوائن کھانے سے ریاہ کا اخراج ہوتا ہے اور
طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ اجوائن پیٹ کے کیڑوں کو مارتی اور گردوں، مثلاً سار
دل کو قوت دیتی ہے۔ اسے کالی کھانسی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض لوگ
اسے پان کے ساتھ بھی کھاتے ہیں۔ اجوائن کاست بھی باخسہ کی اصلاح، پیٹ
کے کیڑوں کو مارنے اور ریاہ کو توڑنے کے لیے تنہا یا دوسری دواؤں کے ساتھ استعمال
کیا جاتا ہے۔

اجوائن ثقیل اور بادی غذاؤں کی اصلاح بھی کرتی ہے اور اس مقصد کے

لیے اسے مسالے کے طور پر ان غذاؤں میں بھی شامل کر دیا جاتا ہے، چنانچہ بیسنی روٹی کو
زود ہضم اور خوش ذائقہ بنانے کے لیے آٹا گوند، تھنے وقت تھوڑی سی اجوائن بھی ملا دی
جاتی ہے۔

کالی کھانسی میں اجوائن استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اجوائن ایک تولہ کو ۳
ماشے کالے نمک میں ملا کر پیس لیں اور چار تولہ شہد میں ملا کر مہیض کو دن میں تین
چار بار چٹائیں۔ اگر کسی شخص کو پھپھو نے کھٹ لیا ہو تو ذرا سی اجوائن پانی میں پیس
کر ڈنک کی جگہ پر لگا دیں۔ اگر کان میں درد ہو تو تھوڑی سی اجوائن کو تلوں کے تیل
میں پکالیں اور اس تیل کے ۳-۴ قطرے کان میں ٹپکائیں۔ درد ختم ہو جاتا ہے۔
اور اگر کان میں پھنسی ہو تو وہ بھی بہت جلد پک کر کھوٹ جاتی ہے۔ دوا کے طور
پر اجوائن کی مقدار خوراک ۳ سے ۵ ماشے تک ہے۔ بچوں کو اس کی نصف مقدار
دی جائے۔

آملہ یا آنولہ

آملہ مشہور پھل ہے۔ عتاب سے لے کر خردل کے برابر بلکہ اس سے بھی
بڑا ہوتا ہے۔ بنارس آملے کا کافی بڑے ہوتے ہیں جو زیادہ تر مرہا ڈالنے کے کام آتے
ہیں۔ آملے کا درخت ہندوستان اور پاکستان کے تمام گرم تر علاقوں میں خود رو ہوتا ہے
اور اس کو بویا بھی جاتل ہے۔ کوہ ہمالیہ کے دامن میں جتوں سے مشرق کی طرف
اور نیچے لنگا تک ہوتا ہے۔ پاکستان میں اس کی زیادہ افراط نہیں ہے۔

درخت درمیانے قد کا اور خوبصورت ہوتا ہے۔ خزاں میں پتے جھڑ جاتے ہیں
اس کے پتے ببول (کیکر) کے پتوں کی طرح چھوٹے اور پلکے سبز رنگ کے ہوتے ہیں اس

کے پھول سنہری مائل زرد رنگ کے ہوتے ہیں جس کے اندر چمبے پھانکیں ہوتی ہیں۔ ان کے اندر ایک مثلث (تکونی) شکل کی گتھلی ہوتی ہے جس کو توڑنے پر اندر تین خانے ہوتے ہیں اور ہر خانے میں دو بیج ہوتے ہیں۔ اس کا گودا بکٹھا (کیلا) اور ترش و تیزابی ہوتا ہے۔

زیادہ تر آلے کے پھل دوا کے کام میں آتے ہیں۔ دوا کی صورت میں تازہ آملہ مرتبہ کی شکل میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ خشک آملہ بھی مرکب دواؤں میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ تازہ آملے کا اچار بھی دالتے ہیں۔

آلے کے درخت کی چھال میں بھی آلے کے پھل کی سی تاثیر ہوتی ہے۔ چھال سے ایک جوہر تیار کیا جاتا ہے جو نہ صرف دواؤں میں کام آتا ہے، بلکہ اب اس جوہر کو آلے کے بجائے رنگ سازی کی صنعتوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ آلے کے پیر کی چھوٹی چھوٹی ٹہنیاں اور اس کی لکڑی کے چھوٹے موٹے ٹکڑے اگر میلے پانی میں ڈال دیے جائیں تو دو ایک دن میں وہ پانی بالکل صاف ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اب کنویں کا وہ حصہ جو لکڑی سے بنا ہوا ہوتا ہے۔ دچک، آلے کی لکڑی ہی سے بناتے ہیں۔

آملے کا تازہ رس سرد، تازگی بخش، مُدِ رِبول دِپِشِاب لانے والا، ملتین دقبض کو توڑنے والا، اور مقوی قلب ہوتا ہے۔ آملہ اور اس کا مربا دل کی کمزوری گھبراہٹ، خفقان (ہول دل)، اور مایہ خو یا دوہم اور وسواس کی خاص دوا ہے۔ دماغ اور بصارت (نگاہ) کو طاقت دیتا اور ذہن و حافظے کو بڑھاتا ہے۔ معدے اور آنتوں کی ساخت کو مضبوط کرتا ہے۔ صغیر اور خون کے جوش کو تسکین دینے، دستوں کو روکنے اور پیاس بجھانے کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔ آلے میں ایک قابض جُز کافی مقدار میں ہوتا ہے، لیکن وہ لوگ آلے کو ملتین دقبض توڑنے والا کہتے ہیں۔ گرمی سے جو دست آتے ہیں آملہ ان کو روکتا ہے اور جو قبض آنتوں کے ٹوٹیلے ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے اس کو آملہ رفع کرتا ہے۔ یعنی آنتوں کو

مُسکِر کُفِطے کو نیچے کی طرف ڈھکیٹا ہے جس کی وجہ سے قبض رفع ہو جاتا ہے اس کا یہ عمل بھی آلے کی قوت قابضہ کی کا نتیجہ ہوتا ہے۔

جدید تحقیقات کی روش سے آلے میں جیاتین ج (وٹامن سی)، سنترے اور نازگی سے بھی زیادہ پائے جاتے ہیں اس لیے یہ جسم کی پرورش کے لیے نہایت کارآمد پھل ہے اور مرض اسکروی میں اس کا استعمال خصوصیت کے ساتھ بہت مفید ہے مرض اسکروی ایک بیماری ہے جس میں مسوڑے پیلے ہو جاتے ہیں اور ان سے خون بہتا ہے اس کے علاوہ اور بھی تکلیف دہ علامات رونما ہوتی ہیں۔ چکر آنے میں بھی بہت مفید ہے۔ آنولہ نو ماشے، دھنیا نو ماشے دونوں کو رات کے وقت پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو پانی چھان کر مصری یا شکر ملا کر پیس چند روز کے استعمال سے فائدہ ظاہر ہو گا۔

گرمیوں میں جب پیاس بہت ستاتی ہو، خون کے اندر تیزی یا صغیر کا غلبہ ہو تو پانچ تو لے خشک آلے لے کر ایک کوری ٹھلیا میں ڈال کے پانی بھر کر رکھ چھوڑا اور جب پیاس لگے یہی پانی پییں، پیاس دور ہو جائے گی۔ گرمیوں میں دو دھ پیتے پتھوں کو دست آنے لگتے ہیں اور پیاس بہت لگتی ہے انھیں بھی آملوں کا پانی پلانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

آملہ نکسیر کو روکتا ہے۔ اگر کسی شخص کی بار بار نکسیر پھوٹتی ہو اور کسی تدریر سے بند نہ ہوتی ہو تو اوپر کے طریقے سے آلے کا پانی پلائیں اور آملوں کی کو پیس کر تالو اور ناک پر لپیپ کریں نکسیر بند ہو جائے گی اور کوڑیوں کی دوا وہ کام کر دکھائے گی جو قہستی سے قہستی دواؤں سے بھی نہیں ہو سکتا۔

نکسیر ہی پر کیا موقوف ہے۔ اگر پیشاب پاخانے کے راستے خون جاری ہو تو ایک تول آلہ پانی میں پیس چھان کر مصری یا شکر ملا کر پلانے سے بند ہو جاتا ہے۔ دستوں کو روکنے اور معدے کو قوت دینے کے لیے خشک آملوں کو تھوڑا دیر پانی میں بھگو رکھنے کے بعد پیسیں اور تھوڑا نمک ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام کھلائیں۔

گرمی کے موسم میں گڑ کے ساتھ۔

کھانا کھانے سے پہلے اگر استعمال کی جائے تو بھوک کو بڑھاتی ہے۔ اگر بعد میں کھائی جائے تو کھانے کو جلد ہضم کرتی ہے۔ اگر دو وقت کے کھانوں کے درمیان کھائی جائے تو بھی فائدہ کرتی ہے، یعنی خواہ کسی وقت کھائی جائے نقصان نہیں کرتی لیکن سفر وغیرہ کی مکان کے بعد نہیں کھانی چاہیے اسی طرح کمزور اور خشک مزاج والوں، حاملہ عورتوں کو نقصان کرتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے جسم سے بہت زیادہ خون نکل جائے تو بھی نہیں کھانی چاہیے۔

بہر حال ہر بہت سے امراض میں نہایت مفید ہے۔ دماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتی ہے۔ ذہن اور حافظے کو تیز کرتی ہے۔ قبض کو دور کر کے معدے اور آنتوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ اگر کچھ مدت پابندی کے ساتھ کھائی جائے تو بالوں کو قبل از وقت سفید ہونے سے روکتی ہے۔ ویداس کے بے شمار فائدے بتاتے ہیں عمر کو لمبا کرتی ہے، کھانسی، دمہ، کورھ، بواسیر، ہر قسم کی سوجن، امراض چشم، پُرانے بخار، یرقان، جلد اور آنکھوں کا جگر کی خرابی سے پیلا ہو جانا، کان کے امراض، تلی کے ورم، ہر قسم کے زخم، خون کی خرابی، پیشاب کی جلن اور کھجلی وغیرہ میں فائدہ دیتی ہے۔ ہر جسمانی قوت کو بڑھاتی اور جسم کے ہر قسم کے نقائص کو دور کرتی ہے۔ پیٹ میں اچھارے، ہچکی اور تھارامراض قلب و جگر اور جلد کی تمام بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔

ہڑکے سفوف کو دگنے منقے کے ساتھ پیس لیں۔ ایک تولہ روزانہ صبح کھائیں تو پت دصفرا کی زیادتی، امراض دل، صفراوی بخار، یرقان، کھانسی، غلے سے نفرت، اچھارے، کھوڑا پھنسی اور قبض وغیرہ تمام بیماریوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔

ہڑکو کوٹ کر چلم میں تمباکو کی طرح رکھ کر پینے سے دمے کا زور کم ہو جاتا ہے۔ ہڑکے جو شاندرے سے زخم کو دھونے اور اس کو جلا کر اس کی راکھ مکھن

آملہ ذیابیطس کو دور کرتا ہے۔ آملہ خشک اور مخزن تخم چامن برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور یہ سفوف چھپے چھپے ماشے سے کھلائیں۔

آملہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا اور ان کو سفید ہونے سے روکتا ہے۔ اسی غرض سے آملے کو پانی میں پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں۔ آملوں کو پانی میں بھگو کر اس سے بالوں کو دھوتے ہیں اور اس کا تیل بنا کر بالوں میں لگاتے ہیں۔

ہڑیا ہلیہ

ہڑ ایک بڑے درخت کا پھل ہے جو تین قسم کا ہے:

۱۔ جب تک ہڑ میں گٹھلی نہیں پڑتی وہ آم کی کبری کی طرح درخت سے گر جاتی ہے اور خشک ہو کر کالے رنگ کی ہو جاتی ہے اس کو کالی ہڑ یا چھوٹی ہڑ کہتے ہیں۔
۲۔ جب ہڑ درخت ہی پر گر کر زرد دبیلی ہو جاتی ہے تو اس کو بڑی ہڑ یا ہلیہ زرد کہتے ہیں۔

۳۔ جب ہڑ پورے طور پر پک جاتی ہے تو اس کو کالہ ہلیہ یا بڑی ہڑ کہتے ہیں۔ وہ ہڑ اچھی ہوتی ہے جو سٹی چکنی، گول اور بھاری ہو۔ اس کا وزن ڈیڑھ تولے سے بھی زیادہ ہو۔ پانی میں ڈالنے سے ڈوب جائے۔

ہڑ بہت آسانی سے حاصل ہونے اور سستی ہونے کے باوجود اپنی خوبیوں کے اعتبار سے بہت قیمتی اور قابل قدر چیز ہے۔ ہڑا کیری دواؤں میں ہے کیمیائے بدن ہے۔ ویدک میں اس کی بڑی تعریف کی جاتی ہے۔ مختلف موسموں میں مختلف چیزیں شامل کر کے کھانے سے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جیسے موسم برسات میں نمک کے ساتھ، سردی کے موسم میں مصری کے ساتھ، موسم بہار میں شہد کے ساتھ

میں ملا کر لپک کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔
آنکھوں کی بیماریوں میں ہڑ کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر اس کے پانی (ذلال) سے
آنکھیں دھونا بہت مفید ہے۔
ہڑ کو پانی میں گھس کر سرے کی طرح لگانے سے موتیا بند کا خطرہ بالکل دور
ہو جاتا ہے۔

ہڑ کے سفوف کو منجن کے طور پر دانتوں پر ملنے سے دانت صاف اور چمک دار
ہو جاتے ہیں۔ ان میں کسی قسم کی شکایت نہیں رہتی۔ کتھے اور ہڑ کو منہ میں رکھ کر
چوسنے سے دانت نہایت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

ہڑ، بہیڑ، آملہ کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس کا زلال (پانی) پی
لیں۔ ہر قسم کے گرم مرض اور خون کی خرابی کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کو تر پھلے کا
پانی کہتے ہیں۔ اس پانی کے مزے کی ناگوار سی دور کرنے کے لیے اس میں مصری بھی
ملا سکتے ہیں۔ یہی پانی بواسیر کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

کالی ہڑ خونی پیچش کے لیے اکسیر ہے۔ سفوف کر کے تین تین ماشے صبح سیر
اور رات کو پانی سے کھائیں۔ اس کے کھانے سے خون بھی بند ہو جاتا ہے اور
پیچش کو بالکل آرام ہو جاتا ہے۔ پرانی پیچش بھی جاتی رہتی ہے۔

ہڑ کے چھلکوں (پوست بائیل) کو کوٹ پس کر سفوف بنائیں اور قدرے
نمک ملا کر تین ماشے سے چھ ماشے تک کھانے سے کھل کر پاخانہ ہو جاتا ہے۔ اس سفوف
کو اگر گھی سے چکنا کر لیا جائے تو حلق میں نہیں پھنستا۔ اس سفوف کو درد دھ کے
ساتھ بھانکنے سے قبض ٹوٹ جانے کے بعد آنتوں میں خشکی نہیں ہوتی۔

ہڑ کی گٹھلی کو پیس کر آدھے سر کے درد میں لپک کرنے سے درد کو فائدہ
ہو جاتا ہے۔ ہڑ کے سفوف کو شہد میں ملا کر چاٹنے سے بے قاعدگی کے ساتھ آلے
والا بخار چلا جاتا ہے۔ منہ اگر پک جائے تو اس کے جو شاندرے میں شہد ملا کر
پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جسم میں اگر کہیں بھی ورم ہو تو اس کے استعمال سے

اُتر جاتا ہے۔

فیل پا اور فوطے کے اُترنے کی حالت میں ہڑ کے سفوف کو ارند کی تیل
میں پکا کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مقدار خوراک تقریباً ایک تولہ۔
ہڑ ایک ڈیڑھ ماشے کی قلیل مقدار میں یا خوب بھون کر کھانے سے دست
اور ہونے کے باوجود دستوں کی ہر قسم کی خشکیت کو رفع کرتی ہے اور سنگر ہنی تک
میں مفید ہے۔

ارند: بید انجیر

ارند کا پڑ مشہور اور عام ہے۔ یہ زیادہ اونچا نہیں ہوتا۔ اس کے پتے
بڑے بڑے ہوتے ہیں۔ ارند کے پتے میں کچھ ایسے کٹاؤ ہوتے ہیں جیسے کئی پتوں
کو جوڑ کر بڑا سا پھول بنایا گیا ہو۔ پھل گھٹوں میں لگتے ہیں۔ ہر پھل کے اوپر کاسٹل
دار چھلکا ہوتا ہے۔ چھلکا اتار کر اگر دیکھا جائے تو اس کے اندر سے چنی دار
چکنایج نکلتا ہے اور اس کے اندر سفید چکنی گری ہوتی ہے۔ اس کو کو لہو میں پل کر
تیل نکالا جاتا ہے جو ارند کی کاتیل کہلاتا ہے اور دست لانے کے لیے بکثرت
استعمال ہوتا ہے۔

ارند کا درخت بھارت و پاکستان میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ عام طور پر اس
کے پتے، اس کے بیجوں کا مغز اور ان سے نکالا ہوا تیل بطور دوا استعمال کیے جاتے
ہیں۔

ارند کے پتے: سو جن کو دور کرتے اور دردوں کو تسکین دیتے ہیں، چنانچہ اس
فائدہ کے لیے گٹھیا اور گلے کے ورم وغیرہ میں ارند کے پتوں کو تیلوں کے تیل سے چڑ کر

یا ان کی بھیجیا بنا کر ہلکی گرم مٹی باندھتے ہیں۔

ان پتوں میں افیون بچھناک اور سانپ کے زہر کو دور کرنے کی تاثیر بھی ہے۔ چنانچہ اگر کوئی شخص افیون یا بچھناک کھائے یا کسی شخص کو سانپ ڈس لے تو ارنڈ کی کونپلوں اور پتوں کو کوٹ کر پانی نکالیں اور یہ پانی تین تو لے تک پلانے سے تھے اور دست آکر تمام زہر نکل جائے گا۔ اگر ایک بار پلانے سے فائدہ نہ ہو تو دوبارہ پلائیں۔

سانپ کے کاٹنے کی حالت میں اندرونی طور پر پلانے کے علاوہ کونپلوں کو پیس کر کاٹی ہوئی جگہ پر لگانا چاہیے۔ اگر جسم آگ سے جل جائے تو ارنڈ کے پتوں کو خوب باریک پیسیں اور تیل کا تیل ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لپیپ کر دیں، فوراً ٹھنڈک پڑ جائے گی۔ آبلہ بھی نہیں پڑے گا اور جلی ہوئی جگہ بہت جلد اچھی ہو جائے گی۔ جل جانے کے لیے بہت مرتبہ کی آزمائی ہوئی دوا ہے۔

ارنڈ کے پتے بچکی کو دور کرتے ہیں۔ خشک پتے ضرورت گمد مطابق چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح ان کا دھواں کھینچیں اور جہاں تک ہو سکے دھوئیں کو نکلنے کی کوشش کریں۔ چند کش لگانے سے بچکی بند ہو جائے گی۔

ارنڈ کے بیجوں کی مینگ: (مغز تخم ارنڈ) دست آور ہے اور مینگ کی یہ تاثیر اس کے تیل سے زیادہ تیز ہے۔ چار پانچ مینگ کھانے سے دست آجاتے ہیں اور فالج، لقوہ، گٹھیا، کھانسی، دماغیے، بلغمی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

ارنڈی کی مینگ (گری) پیس کر لپیپ کرنے سے سخت ورم (صلابتیں) گھل جاتے ہیں۔ پیٹ کے عضلے سخت ہو گئے ہوں تو ارنڈ کی مینگ کو بھیڑ کے ساتھ پیس کر کبیر کے مانند بچا کر چند روز باندھنے سے عضلے نرم ہو جاتے ہیں۔

ارنڈ کی گری کو دہی میں پیس کر رکھ چھوڑیں جب شربت جائے تو مالش کریں ایک ہفتے کی مالش سے خارش اچھی ہو جاتی ہے۔

ارنڈ کی مینگ کا حلوہ فالج، لقوہ، گٹھیا اور وے میں فائدہ دیتا ہے۔ ارنڈ کی مینگ پاؤ سیر لے کر ایک سیر دودھ میں پکائیں، یہاں تک کہ کھویا بن جائے۔ اب اس کھوئے کو تھوڑا گھی ڈال کر کچھ دیر بھوئیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں روزانہ دو تو لے کھائیں۔ اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آئے گا اور اد پر لکھے ہوئے امراض دور ہو جائیں گے۔

ارنڈ کی جڑ پانی میں پیس کر لپیپ کرنے سے دوسرے جاتار ہوتا ہے۔ ارنڈ کا تیل دارنڈی کا تیل، مشہور دست آور دوا ہے اس کو انگریزی میں کیسٹر ائل کہتے ہیں۔ عورتوں، بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سبھی کو دیا جاسکتا ہے دودھ پیتے بچوں کو چھ ماشے تیل میں چھ ماشے شہد خالص ملا کر پٹانے سے ان کا قبض نہایت آسانی سے دور ہو جاتا ہے۔ سستی یخیش میں ارنڈی کا تیل پلانے سے سترے نکل جاتے ہیں اور آرام ہو جاتا ہے۔ آنکھ میں چونا پڑ جائے تو ایک دو قطرے ٹپکانے سے فوراً تسکین ہوتی ہے

اسرول بوٹی: چھوٹا چاند

اس کو چھوٹا چاند، چھوٹی چندن، چاند بروا اور دھول بروا بھی کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ پاگل پن میں مفید ہونے کی وجہ سے یہ پاگل جڑی بھی کہلاتی ہے۔

اس کا پودا جھاڑی دار دو تین فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پتے دو تین انچ لمبے اور ایک انچ چوڑے، لمبے ترے سے لال مرج کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ کئی شاخیں ہوتی ہیں اور ہر شاخ کے سرے پر گہرے نارنجی پھولوں کا گچھا لگتا ہے اور سیاہ رنگ کا مٹر کے برابر بیج آتا ہے۔ اس بوٹی کی جڑ مٹھاؤ دم دور رنگ زمین

میں چلی جاتی ہے اور یہ جڑی بطور دوا استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا مزہ نہایت کڑوا ہوتا ہے اور رنگ ہلکا بادامی سا ہوتا ہے۔

اسرول کے پودے بنگال اور بہار میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمالیہ پہاڑ کے علاقے میں نیش تال سے لے کر سکم تک بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ بوٹی جنون (پانگل پن) کی خاص دوا ہے۔ اگر پانگل آدمی بھاگتا، دوڑتا شور غل مچاتا اور دوسروں کو مارتا کھٹکتا ہو، مات کو بالکل نہ سوتا ہو تو اس دوا کی چند خوراک کے استعمال سے نیند آنے لگتی ہے اور کچھ عرصے تک استعمال کرنے سے مریض بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ اس کی جڑ لے کر کوٹ چھان کے سفوف بنا کے رکھیں اور ایک ایک ماشے یہ سفوف صبح شام دودھ یا پانی سے کھلائیں۔ اگر اسی مقدار میں کھلانے سے مریض پر اس دوا کا اثر کم ہو تو ایک ایک رتی دوا ٹرہا کر ڈیڑھ دو ماشے تک پہنچائیں۔

اگر کسی مریض کو نیند نہ آتی ہو تو اس کو نیند لانے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے چار رتی دوا دودھ کے ساتھ کھلانے سے نیند آ جاتی ہے۔ اگر کسی مریض پائشی مقدار میں کافی اثر نہ ہو تو ایک ڈیڑھ ماشے تک دے سکتے ہیں۔

اگر کسی شخص کو مستقل طور پر نیند نہ آتی ہو تو اس کی ایک خوراک صبح اور ایک خوراک رات کو سونے سے پہلے بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔

خون کا بڑھا ہوا دباؤ دہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے بھی یہ بوٹی بہت مفید ہے۔ خون کا بڑھا ہوا دباؤ زیادہ تر پینتالیس اور پچیس سال کی عمر کے درمیان شروع ہوتا ہے۔ اس بیماری میں چلنے پھرنے، بیڑھیوں پر چڑھنے سے سانس پھولنے لگتا ہے۔ دل دھڑکنے لگتا ہے، سر جکراتا ہے، سر میں درد ہوتا ہے، رات کو نیند نہیں آتی۔ دماغی کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے اور مریض بے چینی اور گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ غرض جب اس مرض کے آثار نظر آئیں تو اسرول کا سفوف چھ رتی کی مقدار میں

دن میں تین بار عرق گلاب کے ساتھ دیں۔ اگر عرق گلاب نہ ملے تو تازہ پانی یا دودھ کے ساتھ بھی دے سکتے ہیں۔ ہسٹریا اور مرگی کے دورے بھی اس دوا کے استعمال سے رک جاتے ہیں۔ استعمال کا طریقہ وہی ہے جو اوپر بیان کیا گیا ہے۔

کہتے ہیں اس کی جڑ قدیم زمانے سے زہریلے کیڑوں (حشرات الارض) کے زہر کے لیے تریاق کے طور پر استعمال ہوتی چلی آرہی ہے۔ بعض مقامات پر اس کو بخار کے علاج میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ صوبہ بہار کی عورتیں بچوں کو سسلانے کے لیے اس جڑ کا سفوف کھلایا کرتی ہیں۔ بعض لوگ اس کو مالینولیا میں بھی مفید بتاتے ہیں۔

نئی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ اس بوٹی کی تازہ جڑیں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ تازہ جڑیں اگر مل جائیں تو تین ماشے یہ جڑیں پانی میں پیس چھان کر پانی چاہیں۔

گل بنفشہ

گل بنفشہ نزلے کی مشہور دوا ہے۔ عام طور پر لوگ اس کے فائبرے کو جانتے ہیں۔ بنفشے کے پتے بھی نزلے کی دوا کے طور پر گل بنفشہ ہی کی طرح جوش دے کر استعمال کیے جاتے ہیں، لیکن پھول اپنی تاثیر میں پتوں سے بہتر ہوتے ہیں۔

گل بنفشہ زیادہ تر پہاڑوں پر پیدا ہوتا ہے۔ کشمیر کا گل بنفشہ زیادہ بہتر سمجھا جاتا ہے۔ گل بنفشہ نزلہ اور بخار میں خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر اور چینی سے میٹھا کر کے پلانے سے پینا آ کر بخار اتر جاتا ہے۔ یہ قبض کو بھی رفع کر دیتا ہے۔

گل بنفشہ ایک تولہ، کالی مرچیں گیارہ۔ بتاشے یا چینی دو تولے کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان کر ہلکا گرم پلائیں۔

نزلہ ہر یا زکام کے ساتھ بخار ہو، کھانسی ستاتی ہو، گلا کھرا ہو، یا نزلہ زکام کے ساتھ سینے اور پسلی میں درد بھی ہو، اس کے پینے سے مریض کو پسینا آ جاتا

ہے اور یہ سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

جن لوگوں کا دل بہت کمزور ہو، ان کے لیے گل بنفشہ کے ساتھ کسی قدر گاوڑیاں بھی ملا دینی چاہیے، کیوں کہ گل بنفشہ دل کی حرکت کمزور اور درست کر دیتا ہے اور گاوڑیاں شامل کر دینے سے یہ بات پیدا نہیں ہوتی۔ کیوں کہ گاوڑیاں دل کو قوت دیتی ہے۔

گل بنفشہ چھ ماشے، کالی مرچیں پانچ پیس کرکچی شکر چھ ماشے ملا کر گرم پانی کے ساتھ پچانک لینے سے بھی اور پر بیان کی ہوتی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو یا عیند نہ آتی ہو تو گل بنفشہ ۶ ماشے دھنیے کے بیج چھ ماشے کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے درد سارا چھا ہو جاتا ہے اور نیند آ جاتی ہے۔

گاوڑیاں

گاوڑیاں ہماری قومی طب کی، جس کو اب ہم طب مشرقی کہتے ہیں، بہت ہی مشہور دوا ہے۔ گاوڑیاں صرف اسی نام سے مشہور ہے۔ اس کا کوئی دوسرا نام نہیں۔ یہ ایک پردے کے پتے ہیں، جن کی سطح گانے کی زبان کی طرح کانٹے دار ہوتی ہے۔ اس کے پھول بھی ”گل گاوڑیاں“ کے نام سے دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ گاوڑیاں کا عرق بھی جو گاوڑیاں کو بچکے میں ڈال کر کھینچا جاتا ہے، دو کے طور پر کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

گاوڑیاں اور گل گاوڑیاں دونوں کمزورے میں اور دل و دماغ کی طاقت کے لیے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ ان دونوں کے استعمال سے دل و دماغ کو فوجت بھی

حاصل ہوتی ہے۔ ان کو پاگل پن، وہم و سواس اور دل کی دھڑکن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

گاوڑیاں نزلہ و زکام، کھانسی، دھماور سینے کی کھکھڑاہٹ کو دور کرنے کے لیے بہت استعمال کی جاتی ہے۔ جب نزلہ بند ہو جائے، ناک گھٹی گھٹی ہو، سینے میں جکڑن ہوا و بلغم رکا ہوا ہو تو پانچ ماشے گاوڑیاں کو ایک چائے کی پیالی پانی میں ڈال کر جوش دیں، پھر چھان کر گاوڑیاں کو پھینک دیں اور اس پانی میں دو تو لے چینی حل کر کے نیم گرم پی لیں۔ چوبیس گھنٹے میں دو تین بار پینے سے نزلہ کھل جاتا ہے۔ جو بلغم سینے میں چپک کر جمع ہو جاتا ہے، وہ آہستہ آہستہ نرم ہو کر نکلنے لگتا ہے۔ اگر قبض کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتا ہے، کیوں کہ گاوڑیاں لیس دار ہونے کی وجہ سے آنتوں کی خشکی کو دور کر کے خشک فضلے کو سہل سے نکال دیتی ہے۔ اگر مہنہ آیا ہو اور جگہ جگہ چھلے پڑ گئے ہوں تو گاوڑیاں کو جلا کر پیس کر چھڑکنے سے مہنہ اچھا ہو جاتا ہے۔

اسبغول

اسبغول۔ یہ سفید کچھ گلابی سے چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جنہیں بھگونے یا مہنہ میں کچھ دیر رکھنے سے لعاب پیدا ہو جاتا ہے۔ ان دانوں کے اوپر سے باریک سفید چھلکا الگ کر لیا جاتا ہے۔ ”سبوس اسبغول“ یعنی اسبغول کی بھوسہ کہلاتا ہے۔ یہ بھی لعاب دار ہوتا ہے۔

اسبغول کا لعاب نکال کر پینے سے تیز بخاروں میں بخار کی گرمی اور پیاس کو کم کرتا ہے۔ پیش میں استعمال کرانے سے فائدہ دیتا ہے۔ آنتوں کی خشکی سے قبض

کی شکایت ہو تو اس کو دور کرتا ہے۔ پیش کی شکایت ہو تو اس کو بھی دور کرتا ہے۔ پیش کو دور کرنے کے لیے ایک تول اسبغول آدھ پاؤدہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں ایک گھنٹے کے بعد کھائیں۔ غذا میں کھڑی استعمال کریں۔ دو تین روز کے استعمال سے پیش جاتی رہے گی۔

پرانا قبض جو آنتوں کی خشکی سے ہوتا ہے اس کو دور کرنے کے لیے ایک تول اسبغول دودھ پاؤدہی کے ساتھ پھانکیں۔ اسبغول کی بھوسی چار ماشے دودھ یا پانی کے ساتھ پھانکنے سے بھی قبض دور ہو جاتا ہے خشک کھانسی اور دمے کے لیے بھی اسبغول نہایت مفید ہے۔ روزانہ ایک تول اسبغول دودھ یا پانی کے ساتھ کم از کم چالیس دن تک پھانکتے رہیں۔ کھانسی جاتی رہے گی۔

بیسری، یہ انگلی کا دم ہے۔ اس کو انگلی بڑ اور چند راجھی کہتے ہیں۔ یہ دم عموماً ہاتھ کی کسی انگلی یا انگوٹھے کے پورے میں یا ان کی جڑ میں پیدا ہوتا ہے۔ اس میں درد اتنا سخت ہوتا ہے کہ اس کی وجہ سے مریض کے لیے کھانا پینا اور سونا حرام ہو جاتا ہے۔ ہر وقت ہائے کرتے گزرتی ہے۔ جو دوا بھی لگائی جاتی یا باندھی جاتی ہے، فائدہ نہیں دیتی، بلکہ درد بڑھتا ہی رہتا ہے۔ اس کے لیے اسبغول نہایت مفید دوا ثابت ہوا ہے جب اس مرض کو دو تین دن ہو جائیں اور کسی طرح فائدہ کی صورت نظر نہ آئے تو اسبغول ایک تول لے کر تقریباً چار تول پانی میں دن منت تک بھگو رکھیں۔ اس کے بعد انگلی پر پانی میں بیٹھے چوئے اسبغول کا لیپ چڑھا دیں، یہاں تک کہ انگلی پر اچھی خاصی چرچڑھ جائے۔ اس کے بعد اس پر تھوڑا تھوڑا پانی ٹپکاتے رہیں۔ چھ گھنٹے کے بعد دوسرا اسبغول پانی میں بھگو رکھیں، اسبغول کے پہلے لیپ کو اتار کر فوراً دوسرا لیپ چڑھا دیں اور اس پر بھی اسی طرح پانی ٹپکاتے رہیں۔ اس طرح چوبیس گھنٹے میں چار بار ایسا کریں۔ اس سے درد ترک جائے گا اور دم پک کر پھوٹ جائے گا۔ اس کے بعد زخم کا علاج کرنے کے لیے پہلے نیم کے قے میں کران کا گولا بنا کر اوپر

گیلا کڑا اور مٹی لگا کر آگ پر پکائیں پھر آگ سے نکال کر کڑا اور مٹی الگ کر کے یہ بھرتا ہوا کھانہ گرم کر کے باندھیں۔ چند روز باندھنے سے تمام سیپ جھل کر زخم صاف ہو جائے گا۔ اب زخم کو خشک کرنے کے لیے کوئی مرہم استعمال کریں۔ سنبھالو کے پتے ایک تول لے کر پانچ تولے سرسوں کے تیل میں ڈال کر پکائیں، یہاں تک کہ پتے جل جائیں۔ پھر ان کو گھوٹیں جب مرہم سا بن جائے تو احتیاط سے رکھ چھوڑیں اور زخم پر روزانہ یہ مرہم لگائیں۔ اسبغول کی پلٹس گرم پھوڑوں کو پکا دیتی ہے۔

گرمی کی وجہ سے درد سر ہو تو اسبغول کو ہرے دھنیے کے پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر کے بعد پیشانی پر لگانے سے درد سر دور ہو جاتا ہے۔

اسبغول سے گرمی اور پیاس کو بھی تسکین ہوتی ہے۔ پانی میں بھگو کر اور ذرا سی شکر ملا کر پیئیں۔ اسبغول خون کے جوش کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ سینے اور حلق کا کھر کھرا پن اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے مروڑ اور آنتوں کے زخموں کے لیے مفید ہے۔ سر کا اور روغن گل دگلاب کے پھولوں کے تیل، کے ساتھ جڑوں کے درد کو دور کرتا ہے۔ اس غرض کے لیے پانی میں بھگو کر اس کا لیپ کریں۔ اسبغول کالیپ ورموں کو گھلاتا ہے۔ تھنڈا دگلے کے غدودوں کا درم جاتا رہتا ہے۔ روغن گل کے ساتھ کھانے سے اسبغول دستوں کو روکتا ہے۔

بیسری خون کو روکتا اور نیچے کی آنتوں کی جلن کو جن میں بواسیری خون کا دباؤ ہوتا ہے کم کرتا ہے۔ اس کو کوٹ کر بدن پر ملنے سے بدن نرم اور موٹا ہوتا ہے۔ اسبغول کو کوٹ کر کھانا زہریلا اثر کرتا ہے اس لیے اس کو چباننا اور کوٹ کر نہیں کھانا چاہیے۔ کوٹ کر کھانے سے اگر زہریلا اثر کرے تو اس کا علاج یہ ہے کہ کسی قے لے دالی چیز سے قے کرائی جائے۔ یہاں تک کہ سارا اسبغول قے کے ذریعے خارج ہو جائے۔

بیر

بیر دیہات میں تو بکثرت ہوتا ہے، مگر شہر میں بھی گھروں تک میں پایا جاتا ہے۔ بیر کے درخت دو قسم کے ہوتے ہیں ایک وہ جو باغوں میں لگائے جاتے ہیں دوسرے وہ جو جنگلوں میں خود رو ہوتے ہیں۔

دیہات میں بیر کا پھل افراط سے ہوتا ہے۔ بیر اپنی خاصیت کے اعتبار سے سرد ہے اس لیے خون کے جوش کو ٹھنڈا کرنے اور صفرا کے غلبے کو توڑنے کے لیے اچھی چیز ہے۔ اگر اسے بھون کر کھایا جائے تو دستوں اور پیچش کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس پانی سے سردھونا بالوں کی مضبوطی اور چمک کے لیے بڑا فائدہ مند ہے۔

پوستِ خشخاش اور خشخاش

پوستِ خشخاش (دودھ افیون) کو صرف پوست بھی کہتے ہیں اس کے علاوہ کوکنار بھی اس کا نام ہے۔ پوست کے کچے ڈوڈوں کو تراشنے سے جو دودھ نکلتا ہے وہ ہوا میں خشک ہو کر افیون کہلاتا ہے۔ پوست کا پودا برصغیر پاک و ہند میں ہر جگہ پایا جاتا ہے اس کے پھول سرخ اور بیج (خشخاش) بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں۔ یہ خود رو حالت میں نہیں پایا جاتا۔ یہ پودا اس برصغیر کا نہیں بلکہ ہندوستان میں مسلمانوں کی آمد کے بعد پہنچا۔ جب تک پوست میں بیج بھرے

دہتے ہیں یہ پوستِ خشخاش مسلم یا کوکنار کہلاتا ہے۔

پوستِ خشخاش کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نمیند لاتا، دردوں کو تسکین دیتا اور قبض پیدا کرتا ہے۔ اس کو تین چار ماشے کی مقدار میں پانی میں جوش دے کر پلانے اور اسی کو پانی میں پیس کر لگانے سے دردِ سر دور ہو جاتا ہے اور نمیند آجاتی ہے۔ اسی طرح سرسام دماغ کی جھلکی کا درم، نمیند نہ آنے (بے خوابی) اور پاگل پن میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

اگر خٹانے (پیشاب کی تھیلی) میں درد ہو تو پوستِ خشخاش دو تولے، ٹھل ٹھیسو تین تولے کے جوشاندے سے پکھنے سے دور ہو جاتا ہے۔

آنکھ اور کان کے درد کو تسکین دینے کے لیے اس کے جوشاندے سے بھپارا لیتے اور سینکتے ہیں۔

نزلے کی کھانسی اور زکام میں پوستِ خشخاش ۳ ماشے اور تھوڑا نمک پانی میں جوش دے کر اور چھان کر پلانا مفید ہے۔

پوستِ خشخاش ۳ ماشے اور کالی مرچ پانچ دانے پانی میں جوش دے کر پلانے سے بارش کا بخار رک جاتا ہے، خواہ تیار (تیسرے روز چڑھنے والا ہو) یا چوتھا (چوتھے روز چڑھنے والا)۔

پوستِ خشخاش، سولف اور چھوٹی ہڑتینوں برابر وزن میں لے کر تھوڑے گھائے کے گھی سے تر کر کے توڑے پر بھونیں، اتنا کہ جلنے نہ پائیں۔ اس کے بعد باریک پیس لیں۔ یہ سفوف ان دستوں کو روکتا ہے جو معدے کی کمزوری سے آتے ہوں چھ مہینے ماشے یہ سفوف صبح و شام تازہ پانی سے پھنکائیں۔

پوستِ خشخاش مسلم (دالوں سمیت) دس تولے لے کر تھوڑا سا گولیں اور ایک سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ پانی ایک تہائی رہ جائے۔ اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ایک سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ اس کے بعد آگ سے اتار کر محفوظ رکھیں۔ یہ شربت ایک ایک تولہ دن میں تین چار بار

نیم

نیم مشہور اور عام درخت ہے۔ ہر شخص نے دیکھا ہو گا۔ سدا بہار درخت ہے۔ گرمی میں اس پر پھول آتا ہے جس کی بھینی بھینی خوشبو اس پاس بس جاتی ہے اس کے بعد انگور کے برابر پھل آتا ہے جس کو نبول کہتے ہیں۔

کچی نبولیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ پکنے پر ان کی رنگت پیلی ہو جاتی ہے اور مزہ ذرا میٹھا ہو جاتا ہے۔ نبول کی گٹھلیوں سے مینگ نکلتی ہے اور اس کو کولہو میں پیل کر تیل نکالا جاتا ہے جو ”نیم کاتیل“ کہلاتا ہے۔ بعض نیم کے درختوں سے تناڑ اور کھجور کی طرح ذرا مٹھا سا لیے پانی نکلنے لگتا ہے۔ اس کو ”نیم کا مد“ کہا جاتا ہے۔

نیم کے تمام اجزاء (حقے) کڑوے ہوتے ہیں لیکن نیم مزے کے لحاظ سے جس قدر کڑوا ہے اسی قدر فائدے کے لحاظ سے میٹھا ہے۔ اس کے تمام اجزاء پتے، پھول پھل اور جھال دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے اسی لیے اس کو مکاناتوں کے صحنوں میں لگاتے اور گرمیوں میں اس کے سایے کے نیچے آرام کرتے ہیں۔ نیم کی شاخوں سے مسواک کرنا منہ کی گندگی کو دور کرتا، دانتوں کو صاف کرتا اور ان کی گندگی کو دور کرتا ہے اور ان کو کپڑا لگنے سے بچاتا ہے۔

نیم کے پتے بڑے اچھے مصفیٰ خون ہیں۔ تقریباً سات ماشے لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پینے سے خارش، داؤ، پھوڑے پھنسیاں، حتیٰ کہ جذام (کوڑھ) کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

نیم کی کوئپلیں پیس کر لگانے سے گرمی دانے اچھے ہو جاتے ہیں۔ نیم کی

چٹائیں یا گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں۔ گرم نزلے اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ تخم خشخاش جو پوست کے اندر بکثرت بھرے ہوتے ہیں غذا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں اور دوا کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں۔ یہ تخم خشخاش قصبوں و دیہات میں بھی پنساریوں کے ہاں عام طور پر مل جاتے ہیں اور کئی بیماریوں میں کام آتے ہیں۔ تخم خشخاش کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی سے ہونے والا درد دور ہو جاتا ہے۔ تخم خشخاش ۳ ماشے، مغز بادام شیریں، عدد پانی میں پیس کر پینے سے دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ خشکی دور ہوتی ہے اور نیند اچھی طرح آنے لگتی ہے۔

تخم خشخاش اور بھنگ کو پانی میں پیس کر ہاتھ کی پتھیلیوں اور پالٹوں کے تکیوں پر لگانے سے نیند آ جاتی ہے۔

پوست خشخاش مسلم کا دودھ جو مادہ پھل کو شکاف دینے سے نکلتا ہے اس کو انیون کہتے ہیں۔ لوگ اس کو نشے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ بہت خراب نشہ ہے۔ انیون استعمال کرنے سے شروع شروع میں دماغ کو فرحت اور سرور ملتا ہے۔ جسم میں چستی اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔ شروع میں اس کو دست کار اور کاری گراں لے استعمال کرتے ہیں کہ اس کے استعمال سے جسم میں تھکاؤٹ نہیں ہوتی اور انسان نشے کی دھن میں کام کرتا رہتا ہے، لیکن رفتہ رفتہ جب اس کی عادت پڑ جاتی ہے تو پھر کسی طرح نہیں چھوڑتی اور صحت کو تباہ کر کے رکھ دیتی ہے۔ نشوں میں یہ سب سے خراب نشہ ہے۔ عادت پڑ جانے کے بعد اس کا چھوڑنا تقریباً محال ہے۔ بہر حال تھوڑی مقدار میں بطور دوا یہ بڑی اہمیت رکھتی ہے، لیکن اس کا صحیح استعمال حکیم ہی کر سکتے ہیں دوسروں کو اس کے استعمال کی ہمت نہیں کرنی چاہیے۔ یہ درودوں، دستوں اور پیش کی بے نظیر دوا ہے۔

اس کے ایک جوہر مار لین کوٹا کر صاحبان بطور انجکشن استعمال کرتے ہیں۔ یہ جوہر درد کو ساکن کرنے میں بے نظیر ہے۔

کو نیل میں ایک تولہ اور کالی مرچ ایک ماشہ و طوں کو تیس کر کا بلی چنے کے برابر گولیاں بنالیں ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو پانی سے کھل لیں۔ پیشاب میں ٹسکرا نے کے لیے مفید ہے۔

نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتے، درد کو تسکین دیتے اور ان کو پکا کر پھوڑ دیتے ہیں اور زخموں سے مواد نکال کر پاک صاف کرتے ہیں۔ ان فوائد کے لیے نیم کے پتوں کو کچل کر گولا سا بنائیں اور اوپر کڑا لپیٹ کر گیلی منگی لگائیں اور آگ میں دبا دیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا جھڑنا نکال کر پھوڑے پھنسیوں اور زخموں پر باندھیں۔ کھلمی میں نیم کے پتوں کے جوشاندے سے نہاتے ہیں۔ زخموں کو اس کے جوشاندے سے دھوتے ہیں۔ سٹرانڈ کو دور کرنے والی ٹبری اچھی دوا ہے۔ یعنی اینٹی سیپٹک ہے۔

نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھوٹیں۔ جب وہ مرہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں۔ ان کو مواد سے صاف کر کے بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ نیم کی چھال بھی خون صاف کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو مناسب دواؤں کے ساتھ جوش دے کر پرانے موسمی بخاروں میں پلاتے ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

نیم کے پھول بھی خون کو صاف کرتے ہیں اور پھولوں کا کاجل آنکھوں کی غارش کے لیے بہت مفید ہے۔ نیم کے پھول لے کر روٹی میں لپیٹ کر بتی بنائیں اور چراغ میں سرسوں کے تیل میں جلاتیں اور اس کا کاجل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کاجل جیسے ماشے، پھٹکری، بھنی ہوئی ایک ماشے کو مکھن ڈو تو لے میں ملا کر کاشی کے کٹورے میں نیم کے ڈنڈے سے رگڑیں۔ آنکھوں میں غارش ہوگی تو وہ دور ہو جائے گی اور پلکیں موٹی ہوں گی اور ان کے بال گر گئے ہوں گے تو وہ بھی آگ آئیں گے۔

نبولی نیم کا پھل بھی خون کو صاف کرتی ہے۔ پکی نیولیاں چوسنے سے خون صاف ہوتا

کے علاوہ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے استعمال سے مر جاتے ہیں۔

نبولیوں کی مینگ۔ یہ برا سیریں مفید ہے۔ اسے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ خونی و بادی برا سیر میں کھلاتے ہیں۔ بیس تولہ یہ مینگ کالی مرچ اور گوگل ہر ایک ایک تولہ ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھلائیں اور نبولی کی مینگ کو پتھر پر پانی کے ساتھ گھس کر روٹی لقمہ کر برا سیری مستوں پر لگائیں۔ اوپر سے لنگوٹ باندھیں۔ جلن اور درد رک جائے گا۔

نیم کا تیل جو نبولیوں کی مینگ سے دوسرے روغنی بیجوں کی طرح نکالا جاتا ہے۔ بہت اچھا دافع سٹرانڈ (اینٹی سیپٹک) ہے۔ اس کو سٹرے ہوئے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کے لگانے سے مر جاتے ہیں۔ اس سے مرہم بنا کر سٹرے ہوئے زخموں پر استعمال کرتے ہیں اور جوڑوں کو مارنے کے لیے سر کے بالوں میں لگاتے ہیں۔

نیم کا مٹہ بھی خون کو صاف کرتا ہے اور مقوی ہے۔ غارش، پھوڑے، بھنسی اور آتشک و جذام (کوڑھ) کے مریض بھی اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ یہ مدد روزانہ پانچ تو لے تک پینا چاہیے۔

ڈھاک: پلاس

اس کو سنسکرت میں پلاشی کہتے ہیں اور پنجابی میں جھجڑ کہتے ہیں۔ بعض علاقوں میں ٹیسوا اور کیسو بھی کہتے ہیں۔ ڈھاک کو عام طور پر پلاس بھی کہتے ہیں۔ اس کے پھول "گل ٹیسو" کے نام سے مشہور ہیں۔ ان کے مرنے پر ایک بالشت لہی

اور ایک اپنچ چوڑی پھلیاں لگتی ہیں۔ ان کے اندر چار پانچ بیج ہوتے ہیں۔ یہ پھلیاں پاسی پاڑ کھلاتی ہیں۔ بیج تیلے، چپٹے اور خم دار گردے کی شکل کے ہوتے ہیں۔ ان کا رنگ دار چینی جیسا اور لمبائی سوا دہائی (1.5) انچ سے پونے دو انچ تک ہوتی ہے۔
ڈھاک کے درخت سے سرخ یا قونی رنگ کا گوند بھی نکلتا ہے۔ جو چنیا گوند اور کمر کس کہلاتا ہے۔ اس کے پتے ایک ساتھ تین تین ہوتے ہیں اسی لیے یہ کہاوتا مشہور ہو گئی ہے کہ ”ڈھاک کے تین پات“

ڈھاک کا درخت بہت کارآمد درخت ہے۔ اس کی لکڑی حملانے کے کام آتی ہے۔ اس کے پتوں کے دوئے بنائے جاتے ہیں۔ اس کا پھول، گوند، بیج اور چھال وغیرہ دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

ڈھاک کی کونپلیں، ڈھاک کا گوند، ڈھاک کی چھال مردوں اور عورتوں کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ ڈھاک کی کونپلیں جو ابھی کھلی نہ ہوں لے کر سایے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر برابر وزن میں کچی مشکر ملا کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف ۶ ماشہ روزانہ صبح کو دو دھیا پانی کے ساتھ کھائیں۔ دو ہفتے تک برابر کھاتے رہیں۔ مٹانے کے ضعف کی ساری شکایتیں بھی دور ہو جائیں گی۔

ڈھاک کے پھول دگل یسوں ورموں کو گھلاتے اور دردوں کو تسکین دیتے ہیں۔ تنخم پلاس پاڑا ڈھاک کے بیج، ملیر یا بنجار خصوصاً چوتھیا بنجار کی مشہور دوا ہے۔ ضرورت کے مطابق لے کر ان کا سرخ چھلکا دور کریں اور اس کے برابر منہر کر غولاکر باریک پیس چھان کر گوندھیں اور چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ بنجار آنے سے چار گھنٹے پہلے ایک ایک گولی دو دو گھنٹے کے بعد پانی سے کھلائیں۔

اس کے گوند، بیجوں، پھول اور رس میں اور بھی فائدہ ہے۔

اس کا گوند (کمر کس)، بازاروں میں عام طور سے فروخت ہوتا ہے اور بچوں اور نازک مزاج مردوں اور خاص طور پر عورتوں کے دستوں، رت پیمش میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سفوف کر کے کھلائیں۔ بڑوں کے لیے اس کی مقدار خوراک چھپے ماشے

تک ہے۔ اگر اس میں قدرے دار چینی ملائی جائے تو زیادہ مفید ہوتا ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کمر کو مضبوط کرنے کی خاص دوا ہے۔ خار جی طور پر بیجوں کو لیموں کے رس کے ساتھ پیس کر لگانے سے جلد سرخ ہو جاتی ہے اور داد پر لگانے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ بیجوں کا سفوف کھانے سے آنتوں کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بیجوں کو کچھ دیر پانی میں بھگو دیں۔ جب وہ نرم ہو جائیں تو چھلکا اتار لیں۔ اس کے بعد دھوا میں خشک کر کے سفوف بنا کر کام میں لانا چاہیے۔ کیڑوں کو مارنے کے لیے چار چار ماشے کی مقدار میں دن میں تین مرتبہ دینا چاہیے۔ کبھی بیجوں کے سفوف کے استعمال سے تے کی شکایت ہو جاتی ہے یا گردوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں مقدار خوراک کم کر دینی چاہیے مگر اس سفوف کو شہد میں ملا کر دیا جائے تو یہ شکایت نہیں ہوگی۔

اس کے پھول قبض کشا، پیشاب آور اور مقوی ہوتے ہیں۔ ان کی پلٹس بنا کر باندھنے سے ورم گھل جاتے ہیں۔ پھوڑے پھنسیوں کو دور کرنے کے لیے لیپ کرنا بھی مفید ہے۔ پلاس کی چھال میں ہم وزن سونٹھ ملا کر سفوف بنائیں اور مارگریہ دسانپ کے کاٹے ہوئے، کو گرم دودھ لے ساتھ کھلائیں بہت مفید ہے۔ اگر پیشاب یا تے میں خون میں آتا ہو تو ڈھاک کے گوند کا سفوف چھپے چھپے ماشے کی مقدار میں دن میں تین چار مرتبہ دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ببول

ببول یا کیکر مشہور کانٹے دار درخت ہے۔ ہر جگہ پیدا ہوتا ہے اس کے پتے پھول، پھلی، چھال، گوند اور لکڑی سبھی چیزیں دواؤں میں استعمال کی جاتی ہیں۔

کیکر کی ملائم شاخوں سے مساک کرتے ہیں۔ اس سے مسوڑے مضبوط اور دانت صاف ہوتے ہیں۔ گندی رطوبتیں نکل کر مٹھنہ صاف ہو جاتا ہے۔ دانتوں سے خون نکلتا ہو تو وہ بند ہو جاتا ہے۔

بول کی کونپلیں قبض پیدا کرتی ہیں۔ ان کو سایے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنالیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر پانچ ماشے صبح کو نہادہ تازہ پانی سے کھائیں۔ اگر دست آتے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔

بول کی کونپلیں، سفید زیرہ اور انار کی کھلی ہر ایک ایک ماشہ کو پانی میں پیس چھان کر دن میں تین بار (صبح، دوپہر اور شام) پلائیں۔ بچوں کے دست بند کرنے کے لیے بہت مفید دوا ہے۔

بول کی چھال بھی قبض کی تاثیر رکھتی ہے۔ مسوڑے کمزور ہوں۔ ان سے خون بہتا ہو، دانت ہلتے ہوں تو بول کی تازہ چھال چبانے سے مسوڑے مضبوط ہو جاتے ہیں اور ان سے خون کا بہنا روک جاتا ہے۔

جن بچوں کی کانچ نکلتی ہو بول کی چھال کے جو شاندرے سے آب دست کراتے رہنے سے اس کا نکلنا ہمیشہ کے لیے روک جاتا ہے۔

بول کی لکڑی کا کوئلہ باریک پیس کر دو تولے لے لیں۔ پھر اس میں کالی مرچ باریک پسپی ہوئی ایک ماشہ اور منہ کے مطابق نمک ملا کر شیشی میں بند کر کے رکھیں۔ یہ ایک بہت ہی اچھا منجن تیار ہو گیا۔ اس کو روزانہ دانتوں پر ملتے رہنے سے دانت میل کچیل سے صاف ہو کر سفید اور چمک دار ہو جاتے ہیں اور مٹھنہ کی بدبو بھی دور ہو جاتی ہے۔

بول کا گوند سینے اور حلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ کھانسی، دھڑلہ اور سہل میں مفید ہے۔ خشکی کھانسی میں اس کے گوند کی ڈلی مٹھنہ میں ڈال کر اس کا لعاب چوستے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ مقوی دماغ بھی ہے اور نزلے میں

مفید ہے۔ اس غرض سے اس کو بادام اور مغزیات کے حریرے یا ٹھنڈائی میں شامل کیا جاتا ہے۔ پیش میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد اس کو گھی میں بھون کر اور پیس کر اس میں بقدر ذائقہ شکر ملا کر کھلاتے ہیں۔ اس میں اکثر اور چیزیں بھی ملائی جاتی ہیں۔ لیکن یہ اکیلا بھی کافی ہے۔ روزانہ صبح کو سات ماشے نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔

ارجن

ارجن کے درخت ۸ سے سو فٹ تک اونچے ہوتے ہیں اور اس کا تنادس سے بیس فٹ تک موٹا ہوتا ہے۔ جب یہ درخت چالیس سے پچاس فٹ تک بڑھ جاتا ہے تو اس میں شاخیں پھوٹتی ہیں۔ اس کی چھال چکنی، سفید خاکی مائل سی تقریباً آدھ اونچ موٹی ہوتی ہے۔ پتے ۲ سے ۶ انچ تک لمبے اور ایک سے دو انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ چیت میسا کھ میں زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول آتے ہیں اور پھول کمرکھ سے ملتے جلتے، پانچ چھ پتوں کے ہوتے ہیں اور لکڑی کی طرح سخت ہوتے ہیں۔ ارجن کے درخت ہندوستان و پاکستان کے تقریباً تمام حصوں میں پائے جاتے ہیں۔ سندھ و پنجاب میں بھی ہوتے ہیں۔ خاص طور پر پنجاب میں بڑی کثرت کے ساتھ پائے جاتے ہیں۔ ارجن کی چھال دل کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ نئی تحقیقات سے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق ہوتی ہے۔ اس درخت کی چھال میں ٹینین۔

دایک قابض جو ہر کچھ رنگ دار مادہ اور ایک خاص جوہر پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں سوڈیم اور کیلشیم بھی ہوتے ہیں۔ چھال میں ایک خاص جوہر گلوکوسائیڈ نامی بھی پایا جاتا ہے۔ یہ اس کا سب سے اہم جز ہے۔ مشہور انگریزی دوا کی ٹیلیس

خون آرہا ہو تو وہ بھی رُک جاتا ہے۔

مُہر آیا ہو یا مسوڑے سو جے ہوئے ہوں تو ارجن کی چھال کے جو شاندرے سے کلیاں کرنے سے ان کو آرام ہو جاتا ہے۔

ارجن کی چھال کے سفوف کو شہد میں ملا کر چہرے پر لگانے سے مہلے غائب ہو جاتے ہیں۔ سات کو لگا کر سوز نہیں۔ صبح دھو ڈالیں۔

ارجن کے پھل پٹر کی طرح قبض کشا ہوتے ہیں اور اس کے پتوں کا رس کان میں ٹپکانے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔ ہلکا سا گرم کر کے کان میں ٹپکائیں۔

ارجن کی چھال بلغم اور صفرا کو بھی کم کرتی ہے اور کثرت سے پیشاب آنے میں مفید ہے۔

رِٹھا

رِٹھا ایک درخت کا پھل ہے۔ چھالیہ کے برابر یا اس سے کسی قدر چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا سنکن دار (جھری دار) پیلا سیاہی مائل ہوتا ہے۔ توڑنے پر اندر سے کنول گٹے کے مانند کالے رنگ کی گٹھلی نکلتی ہے اور اس کے اندر سے زردی مائل سفید مینگ نکلتی ہے۔

رِٹھے کا درخت زیادہ تر دکن اور ہمالیہ کے معتدل علاقوں میں خود رو ہوتا ہے۔ خود رو اس کو کہتے ہیں جو برباد نہیں جاتا بلکہ خود بخود آگ آتا ہے، البتہ بھٹی لٹکا اور ہنگال کے بعض علاقوں میں اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ ضلع کانگرہ اور رتوں کے علاقے میں عام ملتا ہے۔ پنجاب کی عورتیں اس کی چھال سے دانت صاف کرتی ہیں۔ اس سے اسٹوریا نہیں ہوتا۔

کی طرح دل کی دھڑکن کو کم کرتا اور دل کو قوت دیتا ہے۔ ٹیکی ٹیس ایک زہریلی دوا ہے اس کو زیادہ مقدار میں یا زیادہ دن تک دینے سے سخت نقصان پہنچتا ہے۔ اس کے برخلاف ارجن کی چھال کا گلو کو سائیڈ بالکل زہریلا نہیں ہے۔

ارجن کی چھال کے استعمال سے دل کی کمزوری، دھڑکن، دل کا درم اور دل کا درد وغیرہ بہت سی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔ دل کے مریضوں میں اس کو نیچے لکھے ہوئے طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔

ارجن کی چھال ایک تولیے کے پراؤں پر اور پاؤں پر پانی میں ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ آدھا پانی اور دودھ رہ جائے۔ پھر اس کو چھان کر مصری یا کھانڈر دو تولیے سے میٹھا کر کے پیئیں۔

ارجن چرٹ کے لیے بھی مفید ہے۔ اس غرض کے لیے اندرونی اور بیرونی دونوں طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ بیان کیا جاتا ہے کہ اس کے استعمال سے ٹوٹی ہوئی ہڈی تک جڑ جاتی ہے۔ ارجن کی چھال کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ چھلے ماشے سفوف روزانہ صبح کو گھی اور کچی شکر دکھانڈر چھلے چھلے ماشے ملا کر کھلائیں اور اسی طرح شام کو دیں۔ اس کے علاوہ صرف سفوف بھی دودھ کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔ اندرونی استعمال کے علاوہ بیرونی طور پر ارجن کی چھال کا سفوف گھی میں ملا کر لگدی سی بنا کر ٹوٹی ہوئی ہڈی کی جگہ پر باندھیں۔ کچھ روز برابر استعمال کرنے سے ہڈی جڑ جائے گی اور چرٹ کا درد تو بہت جلد دور ہو جائے گا۔ ارجن کی چھال پانی میں پیس کر لیپ لگانے سے چرٹ کا درم، چوٹ کا نیل اور درد وغیرہ دور ہو جاتا ہے۔ ارجن کی چھال زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ چنانچہ اس کے جو شاندرے سے زخموں کو دھوتے ہیں اور دھونے کے بعد اسی کا سفوف چھڑک کر ٹپکایا جائے دیتے ہیں۔ زخم جلد بھرتے ہیں۔

دست آتے ہوں یا پیشبشی ستاتی ہو تو ارجن کی چھال کا سفوف چھلے چھلے ماشے صبح و شام بکری یا گائے کے دودھ کے ساتھ صبح و شام کھانے سے بند ہو جاتے ہیں۔

ریٹھا عجیب و غریب چیز ہے۔ کوئی شخص صرف ایک ریٹھے کی تاثیر اور اس کے استعمال سے پوری طرح واقف ہو جائے تو انسانی جسم کی بہت سی بیماریوں کا بخوبی علاج کر سکتا ہے اور اس کے بعض فوائد ایسے ہیں کہ کوئی دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ ایسی دوائیں اور بھی ہیں، لیکن لوگ صرف ایک ہی دوا پر زیادہ وقت صرف کرنا پسند نہیں کرتے۔ ریٹھا ہمارے ملک کا عام، سستا اور نہایت آسانی سے دستیاب ہو جانے والا پھل ہے۔ آٹے دن کی عام بیماریوں میں نہایت کامیابی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس درخت کا پھل عام طور پر دواؤں میں کام آتا ہے۔ ریٹھا کپڑوں اور سر کے بالوں کے دھونے کے بھی کام آتا ہے۔ پانی میں پھل کے چھلکوں کو بھلنے سے صابن جیسا جھاگ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پھل کی تاثیر گرم و خشک ہے۔

ریٹھا مقوی ہونے کے ساتھ ساتھ زہروں کا تریاق بھی ہے۔ کہتے ہیں کہ ریٹھے پر زہر بہت کم اثر کرتا ہے۔ ریٹھا سانپ جیسے زہریلے جانور کے زہر کا تریاق ہے۔ ریٹھے کے چھلکے کا سفوف پانی میں گھول کر پلانے سے تھوڑے وقتوں کے ذریعے سانپ کے زہر کا اثر جاتا رہتا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو دو گھنٹے بعد پھر پلائیں۔ اگر سفوف تیار نہ ہو تو پیس کر چٹائیں یا پانی میں گھول کر پلائیں۔ بعض لوگ صرف دورتی سفوف پانی میں گھول کر پلانے کو کافی سمجھتے ہیں۔ پکھو اور کن کھجور سے (نہا پائے) کا زہر بھی اس کے پلانے اور کائی ہوئی جگہ پر لگانے سے دور ہو جاتا ہے اور درد و سوزش کو فائدہ ہوتا ہے۔ میٹھے اور دھنوں میں بھی مفید ہے۔ ایک یا دو رتی استعمال کریں۔ بے ہوشی اور غشی کی حالت میں ایک رتی یا ایک سفوف کاغذ کی تلکی بنا کر ناک میں پھونک دیں۔

ایک رتی یا ایک سفوف کسی شربت میں ملا کر پلانے سے درد و تلخ دور ہو جاتا ہے۔

مالینو لیا اور باؤ گولے (ہٹیریا) کے مریضوں کو اس کا بخور (دھوئی) بہت مفید ہوتا ہے۔

غذائیں دوائیں
لغوے میں بھی ریٹھے کا چھلکا چھتے تولے لے کر چار تولے گڑ کے ساتھ کوٹ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ روزانہ صبح و شام تھوڑا سا حلوا کھلا کر اوپر سے ایک ایک گولی کھلائیں۔ اس کے علاوہ ریٹھے کو پانی میں گھسیں اور جس طرف کی آنکھ بند ہو اس طرف کے نتھنے میں ٹپکائیں اور برابر کئی روز تک ٹپکاتے رہیں۔ ناک سے دھوبت ہو کر آرام ہو جائے گا۔

ریٹھا بوا سیر خونی اور بادی کے لیے بھی مفید دوا ہے۔ ریٹھے کا چھلکا اور رسوت دونوں برابر وزن میں لے کر باریک پیسیں اور پانی میں گوندھ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ صبح کے وقت نہاؤں میں ایک گولی ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھائیں۔ اس کے بعد مونگ کی دال کی کچڑی خوب گھی ڈال کر کھائیں۔
کنٹھ مالا کی سوجن اور سانپ کے ڈسنے کی جگہ پر ریٹھے کو سر کے میں پیس کر لگائیں۔

چہرے کے داغ دھبے اور مہاسے اور جھائیاں ریٹھے کے چھلکے کو پانی میں پیس کر لگانے سے دور ہو جاتی ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔ ہر قسم کی خارش کی ریٹھا بہترین دوا ہے۔ ریٹھے کو پیس کر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح شام کھائیں۔

آدھا سیسی یعنی آدھے سر کا درد بھی ریٹھے کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ ریٹھے کو پانی میں گھسیں پھر اس پانی کو ناک میں ٹپکائیں۔ ناک سے دھوبت ہو جائے گی اور آدھا سیسی کا درد جاتا رہے گا۔ اگر درد بائیں طرف ہو تو دایئیں نتھنے میں اور درد دایئیں طرف ہو تو بائیں نتھنے میں ٹپکائیں۔ طلوع آفتاب سے قبل یہ عمل کریں۔ ریٹھے کے چھلکے کے بھی تقریباً وہی فائدے ہیں جو ریٹھے کی چھال کے ہیں۔ ریٹھے کی چھال کا دورتی سفوف نصف رتی سفوف یا ملا کر کھلانے سے تھوڑے عرصے میں دست آ جاتا ہے۔

دسے کی حالت میں چھال کا سفوف کھلانے سے پھیٹیوں سے بلغم خارج ہو کر سکون ہو جاتا ہے۔ چھال کو جوش دے کر استعمال کرنے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے

چھال کو پیس کر آنکھوں میں لگانے سے دکھتی ہوئی آنکھ کو فائدہ ہوتا ہے۔ دورنی سفوف کو پانی کے ایک دو گھونٹ سے نکل لیں، آنسوؤں کے کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جائیں گے۔

ریٹھے کی فسار دے، ذرور، مرگی اور باؤ گولے میں بھی مفید ہے۔ ریٹھے کا چھال کا اور سرمہ برابر وزن لے کر باریک کھل کر کے رکھیں اور صبح، شام آنکھوں میں لگائیں۔ ابتدائی موتیابند، جالا پھولا اور دھند کے لیے مفید ہے۔

ریٹھے کا پوست اور اس کے درخت کی چھال دونوں کا فائدہ یکساں ہے۔ اس کو چار رتی سے لے کر ایک ماشے تک بلا خطر استعمال کر سکتے ہیں۔ شہد میں ملا کر چٹانا بہتر ہوتا ہے۔

منغز تخم ریٹھا دریٹھے کی مینگ، اعصاب و دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کے سوکھے کی بیماری کو دفع کرتا ہے۔ تین ریٹھوں کی مینگ لے کر سیاہ بکری کے سم تولے دو دھ میں کھل کر کے سم آگولیاں بنائیں اور روزانہ ایک گولی بکری کے دو دھ میں حل کر کے پلائیں۔

ریٹھے سے سانپ پچھو بھاگ جاتے ہیں۔ اس کے لیے ریٹھے کے چھالوں کو پانی میں پیس کر مکان میں چھڑک دیں۔ ان فوائد کے علاوہ ریٹھے کے اور بھی فوائد ہیں۔

اڑوسا: بانسا

اڑوسا مشہور پودا ہے۔ اکثر نرسریوں اور باغیچوں میں اس کی بارھ لگی ہوتی ہے۔ نہایت آسانی سے دستیاب ہو سکتا ہے۔ اس کے خشک پتے دیسی

دوا خانوں سے بھی حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ پتے آم کے مشابہ اور پانچ چھ پانچ لمبے ہوتے ہیں، لیکن آم کے پتوں سے زیادہ نرم اور نازک ہوتے ہیں۔ پھول سفید رنگ کے آتے ہیں۔ پتوں اور چھال کا مزہ کڑوا ہوتا ہے، لیکن پھول کے نیچے ٹونٹی دار حصے میں ہلکی مٹھاس ہوتی ہے۔ شہد کی مکھیاں اس مٹھاس کو چوس کر شہد جمع کیا کرتی ہیں۔ اس کی شاخیں زیادہ تر جڑ سے نکل کر اوپر کی طرف بڑھتی ہیں۔

اس جھاڑی یا پودے کے تمام حصے یعنی پتے، پھول، جڑ، چھال اور پھل دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ قدرت نے اس میں پھیپڑوں کی بیماریوں، کھانسی، دمے اور سل و دق کو دور کرنے کی خاصیت بخشی ہے۔ اڑوسا یا بانسا بلغم کو خارج کر کے پھیپڑوں کو صاف کرتا ہے۔ دافع تعفن (سٹرینڈ) اور قاتل جراثیم ہے اس لیے کالی کھانسی اور سل جیسے امراض میں خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ خون تھوکنے کی شکایت کو دور کرتا، اور بخار کو روکتا ہے۔

اس کے پتوں کے ایک تولہ رس (پانی) میں تین ماشے شہد یا ایک ماشہ پیسی ہوتی سوٹھ ملا کر چائیں۔ دید لوگ کہتے ہیں کہ کھانسی، دمہ اور سل و دق میں نہایت مفید ہے۔ دو تولے پتوں یا جڑ کو پانی میں جوش دے کر کیڑے میں ڈال کر چھان لیں اور پھر اس میں ایک ماشہ فلفل دراز (دیسل)، کا سفوف ڈال کر پی لیں۔ اس صورت سے بھی بہت مفید ہے۔ تب دق کے ان مریضوں کو جن کے بلغم کے ساتھ خون آتا ہو اڑوسے کے پتوں کا پانی پلانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ اس پودے کو دید زیادہ استعمال کراتے ہیں۔ یہ لوگ تو یہاں تک کہتے ہیں کہ جب تک دنیا میں بانسا ملتا ہے بخار، کھانسی، تب دق اور جریان خون، خون ہنا، کے مریض کو امید شفا رکھنی چاہیے۔ اگر انھوں نے بات کو کچھ بڑھا کر بھی کہا ہے تو یہ بھی ضرور ہے کہ بانسا تب دق اور کھانسی کی مخصوص دواؤں میں سے ہے۔ اگر اس مرض کی دوسری دیسی یا ڈاکٹری دوائیں استعمال کی جا رہی ہوں تو بھی ان کے ساتھ بانسے کے پانی کو پلانا چاہیے۔

لحوق بانسہ

از حد مفید ہے۔ پانسے کے تازہ پتوں کا رس ایک سیر دیسی شکر پاؤ سیر نافع اور از (پیل) سم تولے، گھی (گاے کا) سم تولے، دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب شہد کا سا قوام ہو جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں پھر اس میں پاؤ سیر شہد ملائیں۔ چھ ماشے سے ڈیڑھ تولے تک کھلائیں۔ ریل و دق، پسیلیوں کے درد، پرانی اور نئی کھانسی، دمے اور مہنہ سے خون آنے میں بہت مفید ہے۔ ویداس کو مرگی، ہسٹیریا اور پاگل پن میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

گل قند بانسہ

پانسے کے پتوں کا گل قند بھی بنایا جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے: پانسے کے پھول لے کر ان کو تین گنا دیسی شکر میں ملا کر ہاتھوں کی پتھیلیوں میں لے کر خوب ملیں۔ اس کے بعد مرتبان میں بھر کر چھوڑ دیں، لیکن دوسرے تیسرے روز چھپچھپے سے اُٹتے پٹتے رہیں۔ ریل و دق اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ خون آتا ہو تو اس کو روک دیتا ہے۔

پانسے کے پتوں کے رس کی طرح پانسے کی جڑ کا شربت بھی بنتا ہے۔

کپاس

روئی کا درخت

کپاس مشہور چیز ہے۔ جب اس سے اس کے بیج چرنی کے ذریعے الگ کر دیے جاتے ہیں تو بیج بنولے اور ہاتی چیز روئی کہلاتی ہے جس کے ریشوں سے

پانسے کے استعمال کی ایک ترکیب یہ ہے کہ پانسے کے پتوں کا آدھ سیر رس نکال کر اس میں ایک سیر دیسی شکر ملا کر شربت کا قوام بنالیں اور روزانہ صبح، دوپہر اور شام کو ایک تولے سے دو تولے تک چائیں۔

کھانسی بخار میں پانسے کی جڑ گلو سبز (ایک عام بیل ہے) اور ملیٹھی ہر ایک پانچ ماشے کو جوش دے کر چھان لیں اور دو تولے شہد ملا کر پلائیں نہایت مفید دوا ہے۔

بچوں کے زکام میں جب بچے کو کھانسی بخار ہو اور سانس میں خرخراہٹ تو پانسے کے پتوں کو کوٹ کر رس نکالیں اور ایک تولہ رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر گرم کر کے پلائیں۔ چند بار پلانے سے آرام ہو جائے گا۔

پانسے کے پتوں اور جڑ کا پانی گھٹیا اور ریخ (بادی) کے دردوں پر کمور کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

یہی جو شاندار علاوہ درجے کا جراثیم کش ہونے کی وجہ سے غارش اور دوسرے جلدی امراض میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے اس کے خشک پتوں کو تمباکو کی طرح چلم میں رکھ کر کش لگالے سے دمے کا دورہ دور ہو جاتا ہے۔

دکھتی ہوئی آنکھوں پر آڑو سے کے سبز پتوں یا پھولوں کو پیس کر نیم گرم لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس پانی سے زخموں کو دھونے یا پتوں کی پٹیس تیار کر کے گندے زخموں یا ناسور پر باندھنے سے ناسور جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

پانسے کا نمک

پانسے کے سالم پودے کو جلا کر پانی میں حل کریں۔ رکھ نیچے بیچھ جائے تو آہستہ سے پانی کو نتھار لیں۔ رکھ پانی میں نہ آنے پاتے۔ پھر اس پانی کو چمکھ پر رکھ کر خشک کر لیں۔ پانسے کا نمک نیچے رہ جائے گا۔ چند رتی دن میں دو تین مرتبہ کھلائیں۔

سے سوت کا تاجا جاتا ہے اور لٹھا مائل وغیرہ سوتی کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

اگرچہ کپاس کا بڑا فائدہ یہی ہے کہ ہم اس سے اپنے کپڑے بناتے ہیں جو ہم کو گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ لیکن اس کا پودا کسی قطبی فائدے بھی رکھتا ہے۔ کپاس کے پھول پیلے رنگ کے خوشنما ہوتے ہیں، دل کو طاقت دیتے ہیں، جنون اور وسوس (دل میں آنے والے بُرے خیالات) کو دور کرتے ہیں۔ پانچ سات پھول رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان کر اور تھوڑی مصری ملا کر پییں۔ کپاس کے پھولوں کا شربت اس فائدے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ تین چمچاں پھول تروتازہ لے کر رات کو آدھ سیر پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح لہکا سا جوش دے کر چھان لیں۔ اب اس میں ایک سیڑھی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ یہ شربت چار چار تو صبح و شام پانی میں ملا کر پییں۔ کپاس کے ڈوڈھے اور جڑ

کپاس کے پھل سے کپاس نکالنے کے بعد جو پھل کا باقی رہ جاتا ہے وہ ”کپاس کا ڈوڈھ کہلاتا ہے۔ یہ ڈوڈھے بعض بیماریوں میں کام آتے ہیں۔

کپاس کے بیج جو بولے کہلاتے ہیں گائے بھینسوں کو دودھ کھسی بڑھانے کے لیے کھلائے جاتے ہیں۔ بولیوں کی گرمی انسان کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ بدن کو طاقت دیتی اور بڑھاتی ہے روزانہ دو تولہ بولے کی گرمی دودھ میں پیس کر آگ پر پکائیں اور کھانڈ یا مصری سے میٹھا کر کے برازیں چار ہفتے تک کھائیں۔ بہت اچھی مقوی دوا ہے۔

بنولوں کی گرمی جانوروں کا ہی دودھ نہیں بڑھاتی، بلکہ دودھ پلانے والی ماؤں کا دودھ بھی بڑھاتی ہے۔ چند دنوں تک بولوں کی گرمی کا سفوف کھانے سے دودھ خوب بڑھ جاتا ہے۔ اس کو بچوں کی پیدائش کے بعد ہی سے شروع کر دینا چاہیے۔ یہ سفوف کسی قسم کا نقصان نہیں کرتا اور بچے کو دودھ پلانے کی وجہ سے ماں میں کوئی کمزوری پیدا نہیں ہوتی۔

بنولہ مرض زیا بیطیس کی ابتدا میں بہت ہی مفید ہے۔ مغز بنولہ ایک تولہ کو گوٹ کر رات کو پانی میں بھگو کر صبح کو مکمل چھان کر پییں۔ بنولہ قطرہ قطرہ پیشاب

آنے میں بھی مفید ہے۔

مغز بنولہ ایون کا تریاق داتا ہے ایون کا زہر تارنے میں کوئی دوسری دوا شاید ہی اس کا مقابلہ کر سکے۔ نازک حالات میں آپ حیات کا کام دیتا ہے۔ دیہاتوں میں ایسے واقعات اکثر ہوتے رہتے ہیں کہ جاہل اور نادان مائیں اپنے کاموں میں لگے رہنے کے لیے بچوں کو سلائے کی خاطر غلطی سے زیادہ ایون کھلا دیتی ہیں۔ نتیجہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ بچہ سوتا ہی رہ جاتا ہے۔ بہر حال اگر بچے کو ایون زیادہ کھلا دی جائے اور اس کی زہریلی علامتیں ظاہر ہو جائیں تو فوراً بنولہ کی گرمی ایک ماشہ پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ ایک دو بار کے پلانے سے زہریلی علامتیں دور ہو جائیں گی اور اس کے بعد دو تین روز اور استعمال کرنے سے بچہ بالکل صحت یاب ہو جائے گا اور ایون کا کوئی اثر باقی نہیں رہے گا۔

کوئی بڑی عمر کا آدمی غلطی سے ایون کھالے یا کوئی کھلا دے تو تین تولے بنولے کی گرمی پانی میں پیس چھان کر پلانے سے اس کا اثر دور ہو جائے گا اور اگر ایون کھانے سے صحت پر کوئی اثر قائم رہ جائے تو وہ بھی چند روز تک گرمی پلاتے رہنے سے جانا رہتا ہے۔

کپاس کا پودا دھتورے کا بھی تریاق ہے۔ اگر دھتورے کے پتے کھلائے گئے ہوں تو کپاس کے پتے اور بیج پانی میں پیس چھان کر پلانے سے ان کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ اگر معمولی چوٹ لگنے یا جاتو چھری سے کٹنے سے خون جاری ہو تو روٹی یا روٹی کا کپڑا جل کر اس کی راکھ زخم پر ڈال کر دبا دینے سے خون کا بہنا رُک جاتا ہے اور زخم جلد ہی سوکھ جاتا ہے۔

کپاس کے مزید فوائد حسب ذیل ہیں:

پھولوں کا شربت مالینولیا میں مفید ہے۔ تین گنی شکر کے ساتھ حسب دستور شربت تیار کریں اور مالینولیا کے مریض کو صبح و شام دو تین تولے پلائیں۔

بچوں کا رس بچپس میں نہایت مفید ہے اور پیشاب میں جلن کو دور کرتا ہے۔

مرگی کی بیماری میں بنولے نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بنولے کے تیل کو دودھ میں حل کر کے پلانے سے سانپ کا زہر اتر جاتا ہے۔

پتوں کے جوشاندے کو بخار اور دستوں کی بیماری میں طاقت بحال رکھنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

بنولہ گردوں کو قوی اور گرم کرتا ہے۔ بنولے مغوی اعصاب بھی سمجھے جاتے ہیں۔ ضعیف اعصاب کی وجہ سے اگر سر میں درد رہتا ہو تو بنولے کی گری کھانے سے جانا رہتا ہے۔

اس کے علاوہ کپاس اور اس کے اجزاء اور فوائد بھی بیان کیے جاتے ہیں۔

آگ۔ آکھ۔ مدار

پورے برصغیر پاک و ہند کا عام اور خود رو دانپھاپ آگنے والا پودا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ سفید پھول والا اور گلابی پھول والا۔ عام طور پر گلابی پھول والا زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ پتے ہرگد (ڈبر) کے پتوں کے مشابہ اور گلابی دھرم، ہوتے ہیں۔ پھول سفید ہوتا اور اس پر رنگین چتیاں ہوتی ہیں۔ پھل آم کی شکل کا ہوتا ہے اور اس کے اندر ریشہ کی روئی بھری ہوتی ہے۔ مٹی جون کے مہینوں میں جب لو کی تیزی سے سارے پودے کھلا جاتے ہیں۔ یہ ہوا بھرا ہوتا ہے۔ مگر برسات میں سوکھ کر پھر ہوا ہو جاتا ہے۔ اس کے پتے اور شاخ کو توڑنے پر سفید کار کا دودھ نکلتا ہے۔ یہ دودھ اور اس پودے کے پتے، پھول اور جڑ دوا کے کام آتے ہیں اس کا دودھ طبی اغراض کے علاوہ چڑے کے رنگنے کے کام میں بھی آتا ہے۔ چڑے کی بڑ دور کرتا اور تازہ چڑے سے بال دور کرنے کے کام آتا ہے۔

پودے میں سے دو قسم کے ریشے برآمد ہوتے ہیں۔ ایک تو پھل کی روئی میں سے دوسرے ٹہنیوں کی چھال میں سے۔ یہ ریشے کاغذ بنانے کے لیے بہترین ثابت ہو سکتے، مگر ابھی تک اس کی طرف کسی کی توجہ نہیں ہوئی۔ یہ پودا انجرا اور گیستانی زمینوں میں بکثرت ہوتا ہے۔ اس کو آب پاشی کی مطلق ضرورت نہیں ہے۔ آج کل ملک میں کاغذ بہت گراں ہو رہا ہے۔ صنعت کاروں کو اس طرف توجہ کرنی چاہیے شاید کامیابی ہو جائے اور ہمارے سنگین مسئلہ حل ہو سکے۔ تجربات کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جن قوموں نے ترقی کی ہے اس میں ان کے تجربات اور محنت کو بڑا دخل ہے۔ تجربے سے انسان بہت کچھ سیکھتا ہے اور آگے قدم بڑھاتا ہے۔

طبی ضرورت کے لیے اس کی جڑ کو گرم و خشک موسم میں حاصل کرنا چاہیے۔ آکھ کی جڑ کی چھال جلدی بیماریوں، آنتوں کے کیڑوں، کھانسی اور جلندھر (پیٹ میں پانی بھر جانے) میں کام آتی ہے۔ پیٹ میں نہایت مفید ہے پیٹ کے لیے اس سے بہترین کوئی دوا نہیں ہے۔ آکھ کی جڑ کا چھلکا اور کالی مرچیں وزن میں برابر لے کر پیسیں اور ادراک کے رس میں چنے براہ گولیاں بنالیں۔ ایک ایک گولی دو دو گھنٹے کے بعد دیں۔ آکھ کی جڑ کو فیل پا اور فٹ (آنت اترنا) میں چا دلوں کے سر کے میں پیس کر لیس کرتے ہیں۔

آکھ کا دودھ داد کی بہت اچھی دوا ہے۔ جو داد کسی دوا سے بھی اچھا نہ ہوتا ہوا سے کڑے سے گھجا کر یہ دودھ لگا دیا جائے۔ اس کے لگانے سے کچھ تکلیف ضرور ہوگی، لیکن ایک ہی بار کے لگانے سے داد اچھا ہو جائے گا۔ اگر ایک بار لگانے سے اچھا نہ ہو تو چند روز تھپڑ کر پھر لگائیں۔

آکھ کے دودھ سے نسوار (ہلاس)، بھی بنائی جاتی ہے جس کو ناک میں سڑکنے سے بند ز کام کھل جاتا ہے۔ سر میں درد ہو تو وہ بھی رفع ہو جاتا ہے۔ جنگلی ایلے کی راکھ لے کر اس راکھ کو آک کے دودھ میں بھگو کر سکھا لیں اور ایسا تین بار کریں پھر پیس لیں۔ ضرورت کے وقت سونگھیں۔ اس ہلاس سے آدھے سر کا درد بھی چلا

دبرابر برابر لے کر لیوں کے رس یا صرف پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک دو گولیوں تک کھائیں۔

آکھ کی کھار (نکب مدار) کھانسی دے اور گٹھیا میں مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتی اور بھوک لگاتی ہے۔ ایک روٹی کھار شہید اصلی ۶ ماشے میں ملا کر چٹائیں یا پان میں رکھ کر کھلائیں۔

کھار بنالے کی ترکیب :- خشک پودوں کو جلا کر راکھ کر لیں۔ اگر راکھ ایک سیر ہو تو اس کو آٹھ سیر پانی میں گھول لیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد لکڑی سے چلاتے رہیں۔ دوسرے دن صبح کو اوپر کا پانی (ذلال) احتیاط کے ساتھ لے کر صاف کڑا ہی میں ڈال کر پکائیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل کر صرف نمک باقی رہ جائے۔

لہسور (سپتال)

لہسور (سپتال) کو لہسورے، لہسیر، لہسیرا، لہسیرا اور لہسیرا گوئی بھی کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ بنگالی میں بہو یا، بوہری اور گجراتی میں موٹی گندی کہتے ہیں۔

لہسورے کے درخت باغوں اور جنگلوں میں بہت ہوتے ہیں۔ اس کے خشک کیے ہوئے پھل دواؤں میں کام آتے ہیں اور ہر جگہ آسانی سے مل جاتے ہیں۔ لہسورے حلق اور نثرے کی کھکھراہٹ کو دور کرتے ہیں۔ نزلے کی پتلی رطوبت کو گاڑھا کر کے اس کو باہر نکلنے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اپنے لعاب کی وجہ سے آنتوں کو چکنا کر کے فضلے کو نکال دیتے ہیں۔

بکے ہوئے تازہ پھلوں کو کھانے سے مٹانے کی گرمی دور ہوتی ہے۔ گرم نزلہ، خشک کھانسی اور سچش کو بھی ان کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

چلا جاتا ہے۔ آکھ اور تھوہر کے دودھ میں پیس کر زرشک (ایک کھٹی دوا) کی لکڑی کے سفوف میں ملا کر خشک کر لیں۔ اس روٹی کی جتنی (فتیلہ) بنا کر زخموں اور ناسور میں رکھنے سے جلد انکورا جاتا ہے یعنی جلد اچھے ہو جاتے ہیں اور پیپ بہنا کم ہو جاتی ہے۔ دودھ کے چند قطرے بتاشے میں رکھ کر کھانے سے بلغم خارج ہو جاتا ہے۔ اور اس کی پیدائش بھی رک جاتی ہے جسم پر لگانے سے بال اڑ جاتے ہیں گھج (سرداد) اور لباس کے تسوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے شہد میں ملا کر لگانے سے منہ کے چالوں کو اچھا کرتا ہے۔ روٹی کو اس کے دودھ میں ترک کر کے دانت کے خلا میں رکھنے سے دانت کے در کو تسکین ہوتی ہے۔ سوجن پلاس کا ضما (لیپ) کر کے اوپر سے پتے باندھنے سے درد اور سوزش میں کمی آجاتی ہے۔

آکھ کے پتے تلوں کے تیل سے چڑھ کر گرم کریں اور گٹھیا میں جوڑوں پر باندھیں چند بار ایسا کرنے سے درد رفع ہو جاتے گا اور سوجن بھی نہیں رہے گی۔ آکھ کا پتہ جو یک کر سیلا ٹر گیا ہو آگ پر سینکیں اور چٹکی سے مسل کر اس کے دو قطرے کلن میں ڈالنے سے کان کا درد جاتا رہتا ہے۔ سرسوں کے تیل میں پتوں کو جلا کر فالج میں مالش کریں۔ یہی تیل گٹھیا، درد کمر، رنگن کے درد و عرق النساء میں بھی مفید ہے۔ خشک پتوں کے سفوف کو زخموں پر چھڑکنے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں جلد بھر جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کو نمک لگا کر ایک مٹی کی ہانڈی میں ڈال کر گل حکمت سے کر دیا جائے تاکہ آگ پر چلانے سے دھواں باہر نہ نکلے۔ پھر ہانڈی کو آنچ پر رکھ کر پتوں کو جلا ڈالیں۔ یہ راکھ جلد صحر میں اکیر بھی جاتی ہے۔

بھول اس کے ہاضم ہوتے ہیں۔ معدے کو قوت دیتے اور بھوک لگاتے ہیں۔ کھانسی، دھمے اور نزلے کے علاج میں بکثرت استعمال ہوتے ہیں۔ بادی اور بلغم کو دور کرتے ہیں۔ اسی غرض سے ان کو چوڑنوں میں ڈالا جاتا ہے۔

آکھ کے بے کھلے بن بھول دھلیاں، سوسنٹھ، اجوا سن دیسی اور کالا نمک ہم وزن لے کر پتے کو گیلی مٹی میں زنت پت کر کے کسی چیز کا ٹنڈہ کرنے کو گل حکمت کرنا کہتے ہیں۔ مقصد یہ ہوتا ہے کہ بھاپ باہر نہ نکلے۔

غذائیں دوائیں
دبرابر برابر لے کر لیوں گے رس یا صرف پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنالیں۔
ایک دو گولیوں تک کھائیں۔

آکھ کی کھار (نمک مدار) کھانسی دے اور گھٹیا میں مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتی
اور بھوک لگاتی ہے۔ ایک رتی کھار شہد اصلی ۶ ماشے میں ملا کر چٹائیں یا پان میں
رکھ کر کھلائیں۔

کھار بنالے کی ترکیب :- خشک پودوں کو جلا کر راکھ کر لیں۔ اگر راکھ ایک
سیر ہو تو اس کو آٹھ سیر پانی میں گھول لیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد لکڑی سے
چلاتے رہیں۔ دوسرے دن صبح کو اوپر کا پانی (ذلال) احتیاط کے ساتھ لے کر صاف
کرنا ہی میں ڈال کر پکائیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل کر صرف نمک باقی رہ جائے۔

لہسور (سپتال)

لہسور (سپتال) کو نسورے، لمبیٹرا، لٹلسا اور ٹبری گوندنی بھی کہتے ہیں۔
ان کے علاوہ بنگالی میں بہو یار، بوہری اور گجراتی میں موٹی گندری کہتے ہیں۔
لہسورے کے درخت باغوں اور جنگلوں میں بہت ہوتے ہیں۔ اس کے
خشک کیے ہوئے پھل دواؤں میں کام آتے ہیں اور ہر جگہ آسانی سے مل جاتے ہیں۔
لہسورے حلق اور نثر خے کی کھر کھر اہٹ کو دور کرتے ہیں۔ نزلے
کی پتلی رطوبت کو گاڑھا کر کے اس کو باہر نکلنے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اپنے
لعاب کی وجہ سے آنتوں کو چکنا کر کے فضلے کو نکال دیتے ہیں۔
بچے ہوئے تازہ پھلوں کو کھانے سے مٹانے کی گرمی دور ہوتی
ہے۔ گرم نزلہ، خشک کھانسی اور تھپش کو بھی ان کے کھانے سے
فائدہ ہوتا ہے۔

